



学校給食で使用する食品を選ぶとき、とくに加工品については「食品表示」をよく見て選定をしています。食品表示は、商品の裏側や側面に小さな文字で書かれています。ですから商品くるっと回さないと、食品表示を見ることはできません。

買い物の時、手首をくるっと回転させて食品表示を見てみませんか



加工品にも原材料の産地が表示されています

野菜や肉、魚の産地表示だけでなく、すべての加工品が産地表示の対象となり、一番重い原材料の産地や製造地、国名などが表示されています。

名称	どら餅
原材料名	小麦(産地)、小麦粉、卵、砂糖、食塩、食用油脂(大豆由来)、牛乳、黄ば、香辛料
添加物	乳化剤(卵由来)、膨脹剤、香料
内容量	●
賞味期限	●
保存方法	●
製造者	●



アレルギー表示が変わります

食物アレルギーの原因になることの多い特定原材料の7品目(卵、乳、小麦、えび、かに、そば、落花生)については、必ず食品のパッケージに表示されています。また、2025年4月から、くるみも表示が義務付けられることになりました。



加工品の栄養成分表示が義務化されています

包装や容器に入っている加工食品等には、栄養成分の表示が義務化されています。

この表示を見ることで食品に含まれるいくつかの栄養成分の量を知ることができます。栄養成分表示を行う場合、熱量(エネルギー)、たんぱく質、脂質、炭水化物(糖質または食物繊維)、食塩相当量の5つは必ず表示しなくてはならないと定められています。



栄養強調表示に注意しましょう

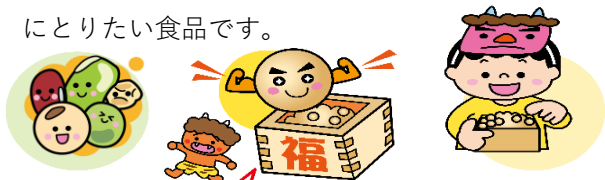
「〇〇がたっぷり」とか「〇〇を強化」というキャッチフレーズ。こうした表示も法律に基づいて行われています。私たちの栄養摂取状況からみて、過剰や欠乏が健康の保持増進に影響を与えるものについてのみ表示が認められています。とくに注意して見てほしいのは「〇〇ゼロ」「〇〇オフ」という表示です。これを見ると、「入っていないから、たくさん食べても飲んでも大丈夫!」と思いがちですが、じつは正確にはゼロではない場合があります。

「豆」をもっと好きになろう!

2月3日は豆の日

成長期にとりたい栄養がたっぷり!

豆類は、体をつくるもとになる「たんぱく質」や、おなかの調子を整える「食物繊維」を豊富に含んでいます。特に大豆は、たんぱく質や脂質を多く含むことから、「畑の肉」とも呼ばれます。また、豆の種類によって異なりますが、ビタミンB群や、鉄、カルシウムなど、成長期に欠かせない栄養素も含んでおり、積極的にとりたい食品です。



栄養豊富な大豆を食べ、体の中から鬼(病気)を追い出そう!

1月20日 北海道まつまえ町と給食交流を行いました

姉妹都市「まつまえ町」の郷土料理や特産品を取り入れました。

子どもたちの評価は…

ごはん ★★★★★☆ (4.3) 三平汁 ★★★★★☆ (4.3)
 鮭と野菜を一緒に煮込んだ郷土料理です。
 まつまえ町産ほっけすり身を使って団子を作り、一緒に煮込みました。

松前漬 ★★★★★☆ (3.3) のりポテチ ★★★★★★ (4.7)
 名前のとおり、まつまえ町が発祥です。北海道産のじゃがいもを使いました。
 するめ、昆布、にんじんを入れて給食センターで手作りしました。

- 三平汁に入っていたほっけすり身がおいしかったです。
- どの献立もとても美味しかったです。
- 北海道の給食を食べることができてとても良かった。
- 松前漬がご飯と相性抜群で、とってもおいしかったです!
- 桜の町まつまえ町との交流でまつまえ町ならではの食べ物を食べ、まつまえ町のことを知れたのでよかったです。
- 北海道の郷土料理について知ることができた。
- とても美味しく北海道の松前町に行きたくくなりました。など、たくさんの感想をいただきました。