

松前町学校給食センター

立春を迎えて暦の上では春ですが、寒さも厳しく、インフルエンザや風邪の流行も心配されます。好ききらいなく食べて栄養バランスのよい食事を心がけ、夜はしっかり休み、寒さに負けないじょうぶな体をつくりましょう。

## 今月の給食目標 食べ物の安全を考えよう

日本では、食品衛生法やJAS法などの法律に基づいて、お店で売られる食品に食品表示が義務づけられています。これは、食の安全を守るために欠かせない大切な情報です。表示内容としては、食品の名称、原材料名、生産地、内容量、期限、保存方法・アレルギー・製造者などがあげられます。食品を選ぶときには参考にしたいですね。

### 【原材料名】

原材料の中で使った量が多いものから順に書いてあります。「/」の後ろに書いてあるものは添加物です。「添加物」欄に分けて書かれることもあります。

### 【原料原産地名】

原材料の中で使った量が1番多いものの後ろに括弧をつけて産地(加工食品の場合は製造地)が書いてあります。「原料原産地名」欄に分けて書かれることもあります。

### 【消費期限または賞味期限】

いつまでに食べればよいか「消費期限」か「賞味期限」のどちらかが書いてあります。消費期限も賞味期限も、容器や袋を開けないで、書かれた保存方法を守った場合の期限です。一度開けたものは早めに食べましょう。

### 【栄養成分表示】

5つの栄養成分について、どのくらいの量が含まれているか書いてあります。同じような商品があった時、栄養成分の量を比べることができます。比べるときは、この表示が100g当たりなのか、1個当たりなのかなどを確認する必要があります。

名称	洋菓子
原材料名	小麦粉(国内製造)、佐藤、柿(大豆を含む)、鶏卵、牛乳、バター、アーモンドパウダー/ゲル化剤(ペクチン)、酸味料、保存料(ソルビン酸K)、香料、乳化剤(大豆由来)
内容量	210g(35g×6個)
賞味期限	枠外下部に記載
保存方法	要冷蔵(10℃以下で保存)
製造者	洋菓子工房〇〇〇 愛媛県伊予郡松前町〇〇番地
栄養成分表示(1個あたり)	
エネルギー	322kcal
たんぱく質	4.8g
脂質	20.3g
炭水化物	41.6g
食塩相当量	0.6g

### 消費期限

安全に食べられる期限です。お弁当やお肉など、いたみやすい食べ物に付けられます。消費期限を過ぎた食品は食べないでください。

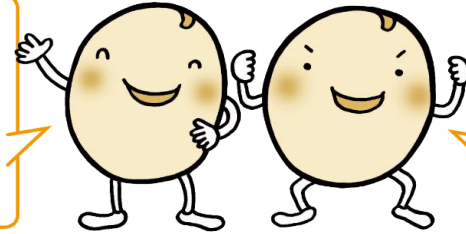
### 賞味期限

おいしく食べられる期限です。スナック菓子や即席めん、缶詰など消費期限に比べいたみにくい食べ物に付けられます。賞味期限を過ぎると食られなくなるわけではありませんが、なるべく早く食べましょう。

## 節分です! 大豆のひみつ

節分は立春の前日、冬が終わって春に移るとい季節の変わり目を意味します。節分といえば「豆まき」。豆まきは、災いを追い払い、福を呼び込むという願いを込めて行われてきた風習です。豆まきといえば「大豆」ですね。

私の名前は「大豆」です。体は小さいけれど「畑の肉」といわれるくらい、たくさんの栄養があります。



体をつくるもとになるたんぱく質、丈夫な骨をつくるカルシウム、貧血を予防する鉄、体の発育に欠かせないビタミンB群、食物繊維もたっぷりです。

## 豆と行事食

人生の節目や季節の変化とともに1年を通じてさまざまな行事が行われています。その中で、昔から食べられてきた「豆」は、行事に合わせた行事食にも取り入れられてきました。

### おせち料理(黒豆)



正月のおせち料理の中に黒大豆を使って甘く煮た「黒豆」があります。豆に「まめ」をかけ、「まめに元気に暮らせますように」という願いが込められています。

### 節分(いり大豆)



災いをもたらすと信じられていた邪気を怖い鬼に見立てて、それを家の中に入れて、それを鬼が苦手とする豆をまきます。自分の年の数だけ大豆を食べます。

### 祝い料理(赤飯)



「赤飯」には、小豆やささげという豆が使われます。豆の赤い色には魔よけの力があるとされ、誕生日や結婚式などの人生の節目に、幸せを願って食べられます。

## 松前町成人式に学校給食を提供しました



1月13日(日)に松前町文化センターで開催された成人式に学校給食を提供しました。これは、成人を迎える皆さんが、中学校最後のリクエスト給食を食べられなかったためです(地震で給食センターが被害を受け停止したため)。実行委員の皆さんの要望で実現しました。調理は給食センターの調理員さんたちのボランティアです。配膳はいきいきまさきこボランティアの中学生が手伝ってくれました。

