



食育たより

第8号

令和5年6月19日
京都市立音羽中学校
食育係

今月は、「食品の表示について」お届けします。みなさんは、食品の表示を見たことはありますか？
食品についている表示やマークから、その食品についてのいろいろなことがわかります。どんな材料を使って
作られたか、どう保存したらよいのかなど、食品表示から読み取れる情報を見てみましょう。



食品表示を見ていますか？

パート1



～加工
食品～

販売されている加工食品のうち、パックや缶、袋などに包装されているものには、名称、原材料名、添加物、原料原産地名、内容量、賞味期限、保存方法、製造者等が表示されています。

名称

どんな食品か分かりやすい名前を表示

令和4年4月から、すべての「加工食品」について、最も多く使われている原材料の原産地が表示されます！

原材料名

使っている材料名を使った量の多い順に表示

名称 ポテトチップス
原材料名 じゃがいも(国産)、食物、食塩、
香辛料、酵母エキスパウダー

賞味期限

いつまでに食べたら良いか、消費期限と賞味期限のどちらかを表示

内容量 60g
賞味期限 枠外表面に記載
保存方法 直射日光、高温、多湿を抑えください
製造者 株式会社 ○○○○
○○県○○市○○町○○

内容量

どれくらい入っているか重さや個数

保存方法

保存するときに注意すること

製造者

この食品を製造した会社の名前や住所

食品添加物って何だろう？？



食品添加物はどこを見たらいいの？？



菓子、ハム、ソーセージ、弁当など、加工食品を作るときに、形や味を調えたり、色を付けたり、腐りにくくしたりするために加えられる物質のことです。



食品添加物って何だろう？？ (主な添加物のうち、一部を紹介します)

名称	ゼリー
原材料名	砂糖(国内製造)、濃縮果汁 植物油脂／ ゲル化剤(ベクチン) 、酸味料、 香料、着色料(紅麹)

加工食品の場合は、食品添加物であることが明確にわかるように添加物欄または原材料名欄に重量の多い順に表示されています。

甘味料

目的：食品に甘味を与える

物質名：キシリトール、アスパルテーム等

食品例：清涼飲料水、菓子等



発色剤

目的：ハム、ソーセージ等の色調・風味をよくする

物質名：硝酸ナトリウム、亜硝酸ナトリウム

食品例：ハム、ソーセージ等



保存料

目的：カビや細菌などの発育を抑制し食品の保存性をよくする

物質名：ソルビン酸、

しきごたん白抽出物
食品例：しょうゆ、みそ、漬物



膨張剤

目的：ケーキなどをふっくらさせ、ソフトにする

物質名：炭酸水素ナトリウム、焼ミョウバン

食品例：ケーキ、菓子等



知って得する食事のマナー

魚の食べ方って決まっているの？

正しい食べ方とキレイに見えるコツ



ひれをとって
向こう側に置
きます



頭の後ろから
しっぽに向か
って食べます



上の身を食べたら
尻尾をはさみ、骨
を外します



頭と骨を向こ
う側に置きま
す



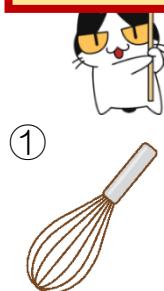
下の身も左側
から食べます



食べ終わったら、
残った物をきれ
いにまとめておき
ます

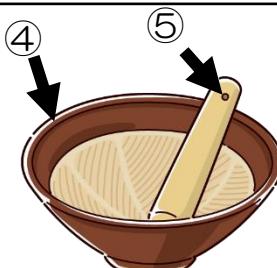
～初級編～

調理器具の名前
知っているかな？



料理の基礎の基礎

答えは、職員室前の
食育掲示板を見てくださいね～



④ ⑤

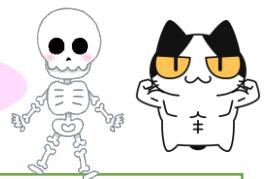


⑥



カルシウムを摂ろう！②

～カルシウムの働き～



カルシウムは、骨や歯の形成の欠かせないミネラルです。人間の体を構成するミネラルのうち最も多く存在し、体重の1～2%を占めています。体内にあるカルシウムの99%は骨や歯などの組織に存在し、残りの1%は、血液、筋肉、神経などの組織に存在しています。

カルシウムは、強い歯や骨をつくるだけでなく、筋肉の収縮や神経を安定させる作用もあり、心身ともに健康でいるためには、意識して摂取していきたい栄養素の一つです。

骨や歯の材料になる



骨や歯を強くする



筋肉を動かす



唾液、胃液、胰液などの
分泌を促す



脳の指令を
スムーズに伝える



ホルモンの分泌を促す
出血時の血液凝固

