



調布市立第八中学校

平成17年に「食育基本法」が制定・施行され「食育推進基本計画」により、毎年6月は食育月間、19日は食育の日と定められました。食育は、生きる上での基本となるものです。食に関する知識や選択する能力を取得し、健全な食生活を実践することができるように、食育の推進が求められています。この機会に普段の食生活を見直してみましょう。

食に対する正しい知識を身につけよう

テレビ、新聞、インターネットなどの情報のよしあしを判断してうまく活用する力をメディアリテラシーといいます。食情報の中には、食品を売るためや、視聴率や購読部数を上げるためのものもあります。情報を読み解く力を身につけることが大切です。



食べ物や栄養が健康と病気へ与える影響を過大に信じることをフードファディズムといいます。例えば、ある食品を食べれば短期間でやせるとテレビ番組で放送され、その食品が品切れになるのもその一例です。情報は自分で考えて判断しましょう。



食品表示は食品のプロフィール



食品表示にどんな情報があるのかを見てみましょう。

原材料名

使用量の多いものから表示されます。

期限

賞味期限や、消費期限が表示されます。

保存方法

保存する時に注意することが書いてあります。

加工食品の食品表示例

名称／ロースハム(スライス)
原材料名／豚ロース肉、還元水あめ、大豆たん白、食塩、卵たん白、乳たん白、調味料(アミノ酸等)、カゼインNa(乳由来)、増粘多糖類、リン酸塩(Na)、酸化防止剤(ビタミンC)、くん液、発色剤(亜硝酸Na)、香辛料抽出物
内容量／40g 賞味期限／表面上部に記載
保存方法／要冷蔵(10℃以下)
製造者／〇〇株式会社〇〇工場〇〇県〇〇市〇〇

栄養成分表示(1袋40g当たり)／エネルギーOkcal、たんぱく質Og、脂質Og、炭水化物Og(糖質Og/食物繊維Og)、食塩相当量Og

本商品に含まれるアレルゲン(特定原材料及びそれに準ずるものを表示)

卵・乳成分・大豆・豚肉

栄養成分表示

食品に含まれる栄養成分が表示されます。

アレルギー物質の表示

食物アレルギーの原因となる食品を含む場合は表示されます。

～給食のおすすめレシピ～

4月の献立より〈新じゃがとアスパラの米粉グラタン〉

●材料(4人分)

バター	8g
たまねぎ	40g
にんじん	20g
鶏挽肉	40g
新じゃがいも	80g
アスパラガス	40g
米粉	14g
牛乳	120cc
生クリーム	小さじ2
塩	小さじ1/4
こしょう	少々
ピザチーズ	適量
パセリ	少々

●作り方

- ①たまねぎは薄切り、にんじんは太めのせん切り、新じゃがいもは短冊切り、アスパラガスはななめに切る。
- ②新じゃがいもとアスパラガスはサッと塩ゆでする。
- ③鍋にバターを溶かし、鶏挽肉を炒め、全体的に白っぽくなったたまねぎ、にんじんを加えさらに炒める。
- ④たまねぎ、にんじんがしんなりしたら、ゆでた新じゃがいもとアスパラガスを入れて少し炒め、塩・こしょうをする。
- ⑤分量内の牛乳で米粉を溶いておく。
- ⑥残りの牛乳を加え、温まったら⑤を加え、とろみがつくまで加熱する。
- ⑦仕上げに生クリームを入れる。
- ⑧耐熱皿に⑦を入れ、ピザチーズとパセリをのせ、250℃に予熱したオーブンで7～8分、チーズに焦げ目がつくまで焼く。