

食育だより スパテラ



毎月19日は食育の日
佐世保市立日宇中学校
栄養教諭 徳丸泰代
学校栄養職員 石本葉和

食のメディアリテラシー

テレビ、新聞、インターネットなどの情報の良し悪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付けることが大切です。



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ギー(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。

対面販売で量り売りされる食品は、アレルギーの表示の義務がないので、要注意です。健康被害防止のため情報提供を行うよう、自主的な取組が促されています。

袋などを開封しない場合の期限

生鮮食品は、価格や鮮度、旬、原産地などを、加工食品は、価格や表示、マークなどを確かめます。

? 食品のマーク クイズ ?

次の①~④食品のマークはア~エのうち、どのようなことを表示しているのでしょうか。(答えは裏面)



ア: 「一般社団法人日本冷凍食品協会」が定めた品質と衛生についての指導基準に適合していると認められた会員の冷凍食品



イ: 有機栽培に関する規格を満たす食品

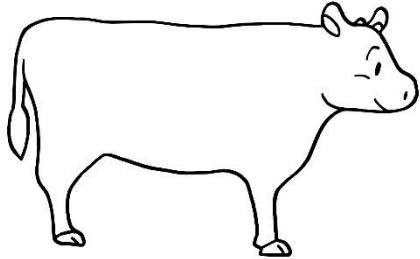
ウ: 特定の保健の用途に役立つことが科学的に証明されていることを国が個別に認めている食品

エ: 地域の特色ある原材料や技術によってつくられ、品質の優れた特産品

牛乳はどこから

いつも給食で飲んでいる牛乳は、佐世保市産の牛乳です。

夏休み期間中に、市内の牧場で行われた酪農体験学習会に参加しました。牛の命の温かさ、酪農家の思い、食品の流通について学んだことを食育だよりでお伝えしたいと思います。



←この乳牛に色を塗ってみましょう。

「乳牛」と言われて、どのような牛を思い浮かべますか？



今回、訪れたのは、里美町にある「さとむら牧場」さんです。牧場では、ホルスタインという種類の牛をたくさん見かけました。よく見る牛のイラストのように白黒まだらの牛を想像していたのですが、体のほとんどが白で、ところどころに黒いぶちがあるような牛もいました。「模様の違いは牛の個性」と語る酪農家さんの言葉から、1頭1頭の牛を大切に育てられていることが伝わってきました。

牛は生き物であるため、個体や体調、餌などによって、お乳の味に違いが出るそうです。商品として安定した品質の牛乳にするために、給食や量販店向けの牛乳は、いくつかの牧場から牛乳工場に集められた生乳から作られています。



乳しほり



お乳を搾らせてもらった牛



子牛へのミルクやり

驚いたのは、乳牛も、ミンチやこま切れの肉として食肉になっていくという事実でした。そこには、乳牛の役目を終えた牛の命を無駄にしないという酪農家さんの強い思いがあります。

餌やりの際に、おっかなびっくり牧草と一緒に手を舐められる（舌はざらざらで温かい）など、直接、生きた牛にふれ、酪農家さんの声を聴くと、日々、命をいただいていることへの感謝の気持ちが自然とわき出てきます。ぜひ、中学生のみなさんにも、これからの人生で、酪農にふれる経験をしてほしいと思うのでした。

おもて面

食品のマーク クイズの答え

①イ ②ウ ③ア ④エ