



# 2月 給食たより

鯖江市学校給食研究部

た もの ちから  
食べ物をえらぶ力をつけよう

## 何で判断する？ 食品の購入

食品を購入する際は、さまざまな情報を読み取って判断することが大切です。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。さまざまな情報から、食品を選択する力をつけましょう。



食品表示とは、食品に関する情報や安全性を消費者に伝えるための重要な表示です。食品表示に書かれている内容を参考に、食品を選ぶようにしましょう！



## 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Kcal、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。

## 給食で全国めぐり

秋田県

今月の「給食で全国めぐり」は、「秋田県」です。

秋田県は、東北地方の日本海側に面しており、山形県や新潟県と同様に雪が多く積もりやすい気候であるという特徴があります。

「きりたんぼなべ」は、秋田県の北部、大館・鹿角地方が発祥で、炭焼きや伐採のために山籠りをした人々が、残り飯をつぶして棒にさして焼いて食べていたものを鳥鍋に入れたことが始まりと伝えられています。

### 【メニュー】

- ・ぼだっこ(鮭の塩焼き)
- ・大根のなた漬け
- ・きりたんぼなべ

