



給食だより

川南町学校給食
共同調理場
令和4年度3月

今回で今年度最後の給食だよりとなりました。小学6年生、中学3年生はあと少しで卒業ですね。友達と遊んだり、けんかしたり、先生にしかられたり、これまでいろいろなことがあったと思いますが、その中で大きく成長してきたことでしょう。中学校、高校は町外に出たり、友達と離れたりするという人も、これまで学んだことやたくさんの思い出を忘れずに頑張ってください！

知っていますか？食品表示の見方

食品添加物のとりすぎに注意！



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。
賞味期限
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。

食品の色や味、食感をよくしたり、保存性を高めたりする目的で使われるようになった食品添加物ですが、加工食品や外食の頻度が増えたいま、**過度に加工された「超加工食品」のとりすぎが心配されます。**
まずは、自分や家族がいつも食べているものにどれくらいの食品添加物が含まれているのか、調べてみましょう。



名称	ベーコン
原材料名	豚ばら肉(外国産)、糖類、水あめ、乳糖)、食塩、卵たんぱく、 リン酸塩(Na)、アミノ酸等、増粘多糖類、酸化防止剤(V.C) 、 発色剤(亜硝酸Na) 、着色料(コチニール)、香辛料抽出物(原材料の一部に大豆を含む)

「/(スラッシュ)」の後ろが添加物！

「添加物は3行まで」など、自分ルールを決めておきましょう！

きれいなピンク色のハム・明太子などに注意！？ 特に気をつけたい添加物

発色剤(亜硝酸Na)

ハム・ウィンナーなどの加工品
・「無塩せき」とは、「**発色剤(亜硝酸ナトリウム)**」につけこまないで作ったもの。どうしても食べたい場合は「無塩せき」のものを選ぶとよい
・亜硝酸ナトリウムは発がん性がある



発がん性があるといわれる食品添加物で、市販のハムやベーコン、ウィンナー、明太子などにはほとんどに含まれます。
どうしても食べたいなら、「**無塩せき(発色剤が使われていない)**」のものを選びましょう。それでも市販品は他の添加物が入っていることが多いので、毎日にならないようにしましょう。ちなみに、**給食には発色剤が入っていないハム・ウィンナーなどを使っています。**

～卒業生のみなさんへ～

小学6年生へ 唐瀬原中・国光原中学校に進学する人は、これからもよろしくお祈いします。町外の学校に進学する人も、1日3食しっかり食べること、体を動かすこと、睡眠を十分とることだけは忘れないでください。これからも食べることを楽しんで、勉強や部活を頑張ってくださいね。



中学3年生へ 給食も終わり、これからはコンビニで昼食を買うなど、自分で食生活を管理していく機会が増えると思います。大学生になってからもそうです。若いうちの食習慣は一生に関わります。食べ物が体を作ることを忘れず、栄養バランスを考えた食事を続けてください。そして、10代は、将来骨粗鬆症になるのを防ぐために大事な時期です。**特に高校では牛乳を飲まなくなる人が多いので、カルシウム不足に気をつけて下さい。**カルシウムやビタミンDを多く含む食品をとるよう意識しましょう！これからも体に気をつけて、時には息抜きしながら頑張ってくださいね！

