

食育の日だより



○今月のテーマ「　食品表示について　」

食品の容器包装等には、食品表示法に基づき「原材料名」「食品添加物」「アレルギー表示」「期限表示」「保存方法」「栄養成分」等の情報が記載されています。食べる食品・買う食品の情報を食品表示から読み取り、安全安心な食生活を送りましょう！

【賞味期限と消費期限】

賞味期限：おいしく食べることができる期限（過ぎてもすぐに食べられなくなるわけではない。）スナック菓子、缶詰などに表示されます。

消費期限：安全に食べられる期限（過ぎたら食べない方がよい。）弁当、ケーキなどに表示されます。

【原材料名】

使用した原材料が使用量の多い順に表示されています。食品添加物やアレルギー表示（表示義務９品目、表示推奨２０品目）など、見た目ではわからない材料を確認するための重要な情報が記載されています。

【栄養成分】

食品を選択するときに適切な情報を入手する目的として栄養成分が表示されています。加工食品には原則、熱量（エネルギー）、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量の表示が義務付けられています。

学校給食で使用する加工食品は、食品を選ぶとき、食品を受け入れるときに必ず食品表示を確認しています。また、食品添加物の少ない食品、アレルギー品目の使用を控えた食品を、可能な範囲で選んでいます。

○今月の食育レシピ「学校給食 旬を味わうレシピ」

さつまいものスティック揚げ

【材料】４人分

- さつまいも　中 1/2 個（160g）
- 揚　げ　油　適量
- ◆砂　　糖　大さじ３
- ◆醤　　油　小さじ 1/2
- ◆酢　　少々
- ◆水　　小さじ２
- 黒いりごま　適量

＊砂糖の量はお好みで調整してください。

【１人分の栄養価】
エネルギー：120kcal
塩　　分：0.1g
食物繊維：0.9g



【作り方】

① さつまいもを 5～7 ㎝のスティック状に切る。
② ①を 180℃で約３分揚げる。
③ ◆を鍋に混ぜ合わせ砂糖が溶けるまで火にかける。
④ たれが熱いうちに揚げたての②を加え、素早く大きく混ぜ合わせる。
⑤ 最後に黒いりごまをかけ、混ぜたら完成！

＜お家で実践！③たれ作りのポイント＞
・火にかける前によく混ぜて出来るだけ砂糖を溶かしておく。
・火をつけたら、混ぜない触らない！
・火にかけてしばらくすると大きな泡がブクブクと泡立ち、徐々に泡が小さくなる。鍋を傾け少し粘り気が出たらすぐに火を止める。

保育園・中学校
10/26(月)
小学校
10/28(水)
に給食で提供します



蒲郡市食育推進計画推進委員会

今月の担当：学校給食課　管理栄養士