

## 6月は食育月間です

家族みんなで、食べ物や食事のことを考えてみましょう。



私たちのからだをつくる食べ物。毎日おいしく楽しく食べていますか？  
食生活指針は、私たちの食生活を、楽しく豊かにするために作られた目標のことです。  
目標は10個あります。これを参考にしながら、毎日の食事を見直してみましょう。

(農林水産省HPより)

1. 食事を楽しみましょう
2. 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを
3. 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを
4. ごはんなどの穀類をしっかりと
5. 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて
6. 食塩や脂肪は控えめに
7. 適正体重を知り、日々の活動に見合った食事量を
8. 食文化や地域の産物を活かし、ときには新しい料理も
9. 調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なく
10. 自分の食生活を見直してみましょう



### ～食育活動報告～

5月7日・8日に、幼児センターでいも植えを行いました。寒空の中、「がんばって、育つんだよ～」という思いを一つ一つに心をこめて、植えていました。収穫が待ち遠しいね。



### パッケージを見てみよう！ ～その2「食品表示」の見かた～

買い物をするとき、食品がどんな原材料を使って作られたかや、どう保存したらよいかなどが気になりませんか？食品表示から読みとれる情報を紹介します。

(参考：農林水産省 HP)

#### 加工食品の表示

缶や袋・パックなどで包装された加工食品には、次のような表示が付いています。

名称	納豆
原材料名	【納豆】丸大豆(国産)(遺伝子組換えでない)、納豆菌【たれ】醤油、砂糖、ぶどう糖果糖液糖、みりん、鰹節エキス、蛋白加水分解物、昆布エキス、レモン果汁、食塩、酵母エキス、調味料(アミノ酸等)(原材料の一部に小麦、大豆を含む)
内容量	43.7g(たれ 3.7g を含む)×2
賞味期限	枠外表面に記載
保存方法	要冷蔵(10℃以下で保存してください)
製造者	株式会社□□ ××県☆☆市▽▽1-1-1

名称	紅茶
原材料名	茶(紅茶)
内容量	50g(25袋)
賞味期限	パッケージ側面に記載
保存方法	高温多湿のところで保存は避けてください。
原産国名	ケニア、スリランカ、他
製造者	〇〇株式会社 東京都△△区◇◇1-2-3

#### 名称

その食品の商品名ではなく、一般的な名前が書いてあります。

#### 原材料名

一般的に、使った原材料について、水以外のすべてが書いてあります。  
まず、食品添加物以外の原材料が、食品を作るときに使った重量の多い順に書いてあり、その後に、食品添加物が書いてあります。  
アレルギーの症状をおこす可能性のある原材料や、遺伝子組換え食品の使用の有無についての表示があります。

#### 内容量

食品の重さや容量、個数が書いてあります。

#### 期限表示

「消費期限」と「賞味期限」の2種類があります。  
食品の傷みやすさによって使い分けられています。

#### 保存方法

開封していない食品をどのように保存したらよいか書いてあります。

#### 製造者・販売者

食品を製造、輸入、販売した会社の名前・住所が書いてあります。

#### その他の表示

輸入加工食品の場合、食品が最終的に加工された国の名前が、原産国として書いてあります。原材料の原産地が書いてあるものもあります。

★平成27年4月1日より、安全でわかりやすい表示を目指して、食品表示法が施行されました。「アレルギー表示のルール改善」等、徐々に新ルールへと移行していくことになります。

