

給食だより

今年も残りわずかとなりました。すっかり寒くなり空気も乾燥し、体調を崩しやすい時季です。新型コロナウイルスやインフルエンザなどの感染症にかからないように、手洗い、うがい、消毒をしっかりと行い、バランスの良い食事と規則正しい生活を心がけましょう。

食の安心・安全



日本は、多くの食べものを外国から輸入しています。

日本に輸入される食べものは、食品の安全性を確保する為、国が厳しい基準を設けています。

また、国内で生産される食べものにも農薬や食品添加物、表示など様々な基準も設けているので、私たちは安心・安全に食べることが出来ています。

今回は、普段の買い物の際に気を付けて見ることが多い「食品表示」について、お伝えしたいと思います。

お子様やご家族皆様が口にする食品にどのような物が含まれているのか、改めて気を付けて見てみましょう。

名称

どんな食品かわかりやすい名前が書いてあります。

原材料名

原材料の中で使った量が多いものから順に書いてあります。

内容量

どれくらい入っているか重さや個数が書いてあります。

食品表示(例:いちごジャム)

名称	いちごジャム
原材料名	砂糖、いちご、酸味料(クエン酸)、ゲル化剤(ペクチン)
内容量	400g
賞味期限	2012.1.15
保存方法	開栓前は直射日光を避け、常温で保存してください。
製造者	農林水産株式会社 東京都千代田区霞が関〇-〇

農林水産省ホームページ参考

賞味期限

いつまでに食べればよいか、消費期限と賞味期限のどちらかが書いてあります。
※消費期限は、いたみやすい食べものに書かれています。

保存方法

保存するときに注意することが書いてあります。

製造者

この食品を売っている会社の名前や住所が書いてあります。

※その他にもこのような表示があります

食品添加物の表示

アレルギー表示

遺伝子組み換え食品の表示

栄養成分表示

産地表示

「今月のおすすめ食材」



白菜の約95%は水分ですが、ビタミンやミネラルがバランスよく含まれています。加熱調理をすることでカサが減り、量を食べられるので便秘解消に効果のある、食物繊維もたくさん摂取することができます。

特に煮汁に流れ出した栄養素もムダなく食べられるみそ汁や煮物料理がおすすです。

毎月19日は、「食育の日」です。旬の食材を取り入れた料理を提供致します。

<材料> 大人4人分

- ・豚肉(こま切れ) : 250g
- ・白菜 : 400g
- ・人参 : 50g
- ・筍(水煮) : 50g
- ・玉葱 : 100g
- ・ピーマン : 50g
- ・干し椎茸 : 5g
- ・うずらの卵 : 4個(水煮)
- ・サラダ油 : 適量
- 又はごま油

八宝菜

調味料

- ・砂糖 : 8g
- ・顆粒中華味 : 5g
- ・醤油 : 20g
- ・水 : 300g
- ・片栗粉 : 適量



<作り方>

1. 白菜はざく切りに、人参と筍は短冊切りにします。玉葱とピーマンは太めのせん切りに、干し椎茸は水でもどして軸を切り、せん切りにします。うずらの卵(水煮)は茹でて温めておきます。
2. フライパンを中火で熱して油をひき、豚肉を炒めます。
3. 豚肉に火が通ったら野菜を入れて炒めます。
4. 野菜がしんなりしてきたら水と調味料を加えて沸騰させ、蓋をして5分煮ます。
5. 水溶き片栗粉を加えてトロミをつけ、お皿に盛り、うずらの卵を飾って完成です。

