

3月 給食だより

令和6年
いやなが保育園



食べ物や栄養が健康と病気へ与える影響を過大に信じることをフードファディズムといいます。例えば、ある食品を食べれば短期間でやせるとテレビ番組で放送され、その食品が品切れになるのもその一例です。情報は自分で考えて判断しましょう。

体にいい？

体に悪い？

食品情報を疑ってみよう

特定の食品を体にいいものや悪いものと決めつけるのはやめましょう。例えば、体にいいといわれる野菜などは食べて、悪いとされがちな砂糖や脂質などはとらない食生活を送っても、よい食生活になるわけではありません。どのような食品であっても、含まれている栄養素や特徴を知り、適量を食べることが大切です。



フェイクニュースにだまされないで！

フェイクニュースとは、うその情報でつくられたニュースのことです。だまそうとして発信しているものもあれば、本当のことかどうかもわからないうわさ話が広がったものもあります。友だちに教えたくなくても、根拠のない情報は広めたり、インターネット上に書き込んだりしないようにしましょう。

〇〇〇は病気に効く

拡散希望

輸入がストップするらしい

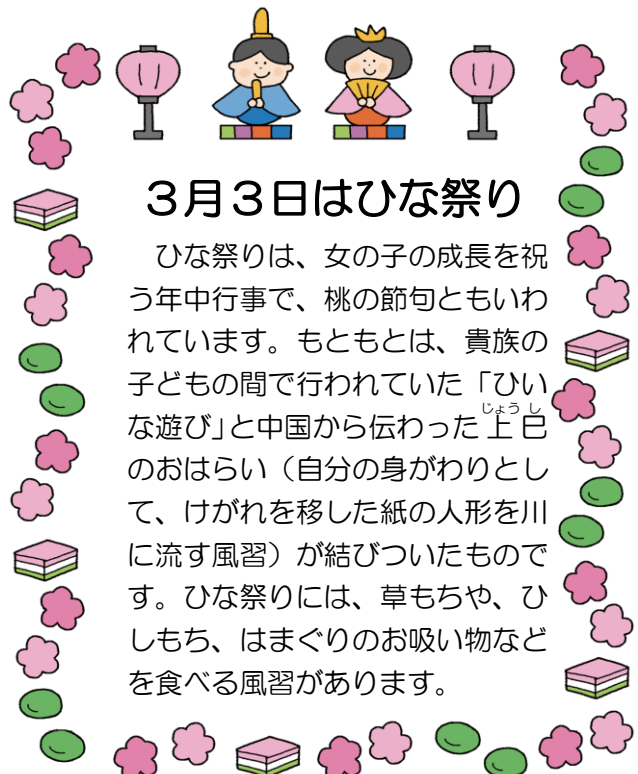


災害時に
役立つカ

鍋でごはんを炊こう

★水は、米の重さの1.5倍、体積の1.2倍です。

- ①米（一人分80g）をはかって、洗う。
- ②水をはかり、30分以上吸水させる。
- ③沸騰するまで強火で加熱し、ふたが動いて湯気が出たら中火で5～7分、水が引いてふたが動かなくなったら弱火で約15分炊く。
- ④ふたを開けずに約10分蒸らす。



3月3日はひな祭り

ひな祭りは、女の子の成長を祝う年中行事で、桃の節句ともいわれています。もともとは、貴族の子どもの間で行われていた「ひいな遊び」と中国から伝わった上巳じょうしのおはらい（自分の身がわりとして、けがれを移した紙の人形を川に流す風習）が結びついたものです。ひな祭りには、草もちや、ひしもち、はまぐりのお吸い物などを食べる風習があります。



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。

加工食品に含まれる食品添加物

加工食品には色や香りをつけたり、菌やかびの発生を防いで長持ちさせたりするために、食品添加物が加えられることがあります。食品添加物は、とる量が一定を超えると体に悪影響がありますが、安心して食品をとることができるよう基準値が設けられています。いろいろと調べてみましょう。



食品中の放射性物質はどうなっているの？

東日本大震災の東京電力福島第一原子力発電所の事故後、食品に含まれる放射性物質や体への影響が心配されました。現在は、食品に含まれる放射性物質は年々減少し、基準値を超えるものはほとんどありません。生産現場では、基準値を超えない食品のみを出荷するよう、取り組みを行っています。

