

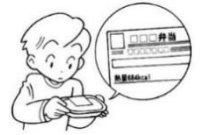


10月給食たより

令和3年10月
そでがうらしりつがっこうきゅうしょく
袖ヶ浦市立学校給食センター

えいようせいぶんひょうじ

栄養成分表示、見たことがありますか？



市販の食べ物や飲み物のパッケージには、下の図のような「栄養成分表示」を記載することが義務付けられています。「栄養成分表示」には、エネルギー（熱量ともいいます）、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量の5つが必ず書かれています。

【エネルギー】

体を動かすのに必要で、このエネルギーを生み出すのがたんぱく質、脂質、炭水化物です。エネルギーは摂り過ぎず少なすぎないことが大切です。

【表示の単位】

100gあたり、100mlあたり、1個あたり、1食あたりなど、それぞれの単位ごとに栄養成分の含有量が表示されます。

栄養成分表示(100gあたり)	
エネルギー	270kcal
たんぱく質	4.3g
脂質	16.3g
炭水化物	27.1g
食塩相当量	0.78g

【たんぱく質】

筋肉などのからだをつくったり、体内でほかの栄養素を運ぶはたらきのある栄養成分です。

【食塩相当量】

体の中では「ナトリウム」となって働きます。減塩にとり組みやすいよう、食塩の量に変えて表示されます。

【脂質】

エネルギー源となり、からだの細胞の膜をつくる一方、摂り過ぎると肥満や心疾患を招きやすくなります。

【炭水化物】

エネルギー源として利用される「糖質」と、エネルギーにならない「食物繊維」に分けられます。糖質は、摂り過ぎると体内で脂肪に変わります。



食塩の量については、時々ナトリウムの量で表示されていることがあります。その場合は次のような式で食塩相当量を求めることができます

$$\text{食塩相当量 (g)} \div \text{ナトリウム量 (mg)} \times 2.54 \div 1000$$



ナトリウム約400mgが、食塩相当量1gと同じくらいガウ〜。

◎栄養成分表示は健康づくりに役立つ情報源です◎

日本人の食事について近年課題となっていることの1つに、「食塩の摂り過ぎ」があります。7月の給食たよりでもお伝えしましたが、学校給食では薄味を心がけています。ご家庭での減塩の取り組みの一歩として、市販品を選ぶときには栄養成分表示を参考にしてみましょう。

きゅうしょく しょうかい 給食メニューのレシピを紹介しします

今回ご紹介する子持ちししゃものマリネは、油でカラッと揚げたししゃもと甘酸っぱい甘酢あんが相性抜群な1品です。甘酢あんは酢の酸味が効いていて、しょうゆの量が控えめなので、美味しく減塩することができます。また、甘酢あんに刻んだたまねぎやねぎなどの香り高い野菜を入れればより美味しく仕上がります。

こも 子持ちししゃものマリネ

〇材料 (大人4人分)

子持ちししゃも	120g	8匹
片栗粉	大さじ1	
小麦粉	大さじ1	
揚げ油	適宜	
ながねぎ	1/4本	
たまねぎ	1/8個	
★さとう	大さじ1と1/2	
★しょうゆ	大さじ1	
★酢	大さじ1	
★ごま油	小さじ1/2	

つくり方

1. 子持ちししゃもは片栗粉と小麦粉を合わせた衣をつけて揚げるか多めの油で焼く。
2. ながねぎとたまねぎはみじん切りにする。
3. ★の調味料と2の野菜を合わせ、鍋に入れひと煮立ちさせる。
4. 揚げた子持ちししゃもに3のたれをかけて出来上がり。

☆☆☆ポイント☆☆☆

- ・白身魚やあじなどの魚でも美味しく作れます。
- ・色の鮮やかな野菜を入れるとさらに彩りよくなります。好きな野菜を入れてみましょう。



10/30 食品ロス削減の日

た もの たい せつ 食べ物を大切にしよう

食べられるのに捨てられる

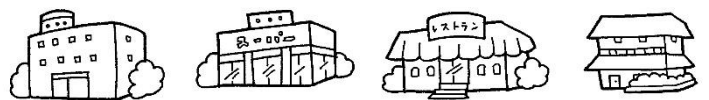
食品ロス



食品ロスは食べ物が無駄になり、とてももったいないことです。減らすために、食べ物を扱う量は使い切れるだけにしたり、食べ残しをしないように器に盛る量を初めから減らすなど、1人ひとりができることをしましょう。

食品ロスはどこで発生しているの？

食品メーカー 小売店 飲食店 家庭



食品ロスは食品メーカーや小売店、飲食店や家庭など、さまざまな場所で発生します。過剰生産やパッケージの印刷ミス、販売期限がすぎた売れ残りなどのほか、飲食店や家庭、学校給食の食べ残しなども食品ロスになります。