

# 食育だより



2022. 12 那須中学校

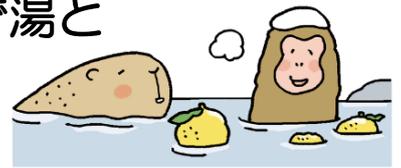
## 寒さに負けない生活習慣

冬も元気にすごすためには、抵抗力を高めることが大切です。バランスのよい食事をとって、適度な運動をし、十分な休養と睡眠をとります。また、手洗いとうがいをし、病原菌が体の中に入らないようにしましょう。



## 冬至にゆず湯と

### かぼちゃ



冬至は一年のうち、もっとも昼が短く、夜が長い日です。この日にゆずを浮かべたふろ（ゆず湯）に入ったり、かぼちゃを食べたりするとかぜをひかないといわれています。



## 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。

## 何で判断する？ 食品の購入

食品を購入する際は、さまざまな情報を読み取って判断することが大切です。生鮮食品は、価格や鮮度、旬、原産地などを、加工食品は、価格や表示、マークなどを確かめます。さまざまな情報から、食品を選択する力を身につけましょう。

