

しょくいく 食育だより

Vol.5

令和5年10月3日発行
京都府立井手やまぶき支援学校
保健部食育担当



しょくよく あき
食欲の秋!
しゅん た
旬のたべもの食べるぶ〜♪

しょくひんひょうじ かつよう 食品表示を活用しよう

みなさんは例えばお菓子を買うときに、その裏側に文字がずらっと並んでいるところを

見たことがありますか?そこには栄養、安全、保存方法についてなど大切な情報が書かれています。

ただしく読み取り、自分のために必要な食品を選ぶといいですね。

●食品表示(例)



名称:豆菓子
原材料名:落花生(国産)、米粉、でんぷん、食物油、
① しょうゆ(大豆・小麦含む)、食塩、砂糖
② 添加物:調味料(アミノ酸等)、着色料(カラメル、
③ 紅麴、カロチノイド)
内容量:100g
賞味期限:2021.6.20
④ 保存方法:直射日光を避け、常温で保存してください。
製造者:やまぶき食品株式会社
京都府井手町井手大塚40-1

①原材料名

使用割合が高い順に記載されています。

②アレルギー表示

特定原材料7品目(えび、かに、小麦、そば、卵、乳、落花生)は必ず表示する義務があります。

③添加物

使用割合が高い順に記載されています。添加物は厚生労働大臣が認めた品目のみ、毒性検査等の結果から定められた生涯摂取しても健康上問題がない量のみ使用されています。

④賞味期限(消費期限)

栄養成分表示

1袋(50g)当たり
エネルギー: 138kcal
炭水化物: 10.8g
脂質: 4.0g
たんぱく質: 2.0g
ナトリウム: 227mg

似ているけれど
全然違う

消費期限

賞味期限

消費期限

品質の劣化が早い食品に表示される「安全に食べられる期限」。期限をすぎた場合は、食べない方がよいでしょう。

※消費期限や賞味期限は未開封の状態にて定められた方法により保存した場合の期限です。一度開封したら早めに食べましょう。

賞味期限

品質の劣化が比較的遅い食品に表示される「おいしく食べられる期限」。期限をすぎてもすぐに食べられなくなるわけではありません。



⑤栄養成分表示

容器包装に入っている加工食品は栄養成分が表示されています。100gあたりの値と、食品1個あたりの値を使っている場合があるので注意しましょう。ナトリウムと表記されている場合、以下の計算で食塩相当量を

求めることができます。

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

大阪保健医療大学
藪中教授に聞く!
お箸マスターへの道

前編



食事を楽しむために、まず必要な食器類。それぞれにあったものを上手に使いたいですよね。なんと、今回特別に小児理学療法を専門とする大阪保健医療大学の藪中教授(理学療法士)に、お箸を上手に使うためのポイントを伝授していただきました!

STEP 0 スプーンの持ち方はマスターしていますか?



★三指握りができたらお箸へ!



STEP 1 箸を選ぼう ~おすすめの箸~

こんな箸がおすすめ!

○エジソン箸



○繋がっている箸にリング装着



まずは正しい形を覚えることが大切です。そのために中指、薬指にホールがあると形が崩れず保ちやすいです。ない場合は、リングを追加したり、ヘアゴムなどをつけて固定してあげるのもよいです。なれてきたら少しずつホールを減らしていきましょう。

箸の2本が分かれず繋がっているとねじれないため練習しやすいです。先端が丸くなっているものもつかみやすく、入門編に○です。※この箸の形自体にこだわりがでてしまい次のステップに進みにくくなる場合もあります。本人の特性に合わせて選ぶことが大切です。

△ばね箸



こんな持ち方でもつかめちゃう!

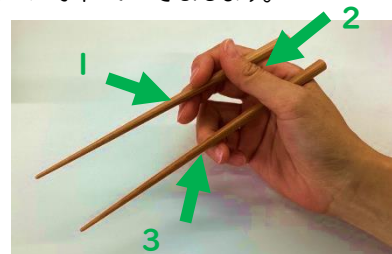
開く方向にばねが入っている箸は容易に使うことができますが、間違った握り方でもつかめてしまうためおすすめしません。取り外せる物はばねをぬいてみるのもいいですね。

STEP 2 レッツチャレンジ!

最初は嫌がることもあるので、食べ始め3~5分だけなど時間を決めて練習しながら徐々に慣れていきましょう。

固定していても、指がずれてきていないか等、合間に持ち方を確認しながら練習すると◎《持ち方チェック》この指をうまく使えているかな?

- ☑1 中指を使って下から上の箸を支える
- ☑2 親指を使って横から上の箸を支える
- ☑3 薬指で下から下の箸を支える



ちゅうがくぶ きゅうしょく ようす 中学部の給食の様子

9月は比較的、過ごしやすい気候で食べ物も収穫期を迎える実りの秋。9月9日は「重陽(ちょうよう)の節句」と呼ばれ、日本の5節句の一つです。菊の花を飾ったり、菊の花びらを浮かべたお酒を
楽しんだりして長寿や無病息災を祈願するそうです。

8日(金)の給食のメニューでは、黄色い花の食用菊の花びらを入れたおひたしができました。

生徒たちは、最初は菊の花と分からないようでしたが、菊の花と分かると「えー食べれるの?」と不安そうな顔をしながらパクリ!「大丈夫、たべれるよー」と笑顔で話していました。

また春を告げる魚と書く鱈(さわら)ですが、1年で最も美味しいと言われているのは秋だそうです。その鱈のつけ焼きが提供されました。

