

食育 もいもい!



今治市立夢づくり調理場

～食品表示を見ていますか?～

学校給食では、使用する食材を選ぶとき、「食品表示」をよく見て、選定しています。食品表示は、商品の裏側や側面に小さな文字で書かれています。夏休み中は、自分で料理を作ったり、選んだりする機会が増えます。ぜひ、食品表示に注目してみてください。

☆2020年から、新食品表示制度に完全移行しました!

2015(平成27)年、それまでのJAS法、食品衛生法、健康増進法の食品表示に関する部分がまとめられ、食品表示法が施行されました。2020(令和2)年から完全実施になっています。大きなポイントは4つです。

○すべての加工品に原材料の産地が表示されます。

野菜や肉、魚の産地表示は当たり前になりました。最近ではあさりの産地偽装がニュースになりました。

新制度では、すべての加工品が対象になり、一番重い(含まれる量が多い)原材料の産地や製造地、国名などが表示されます。

| | |
|------|--|
| 名称 | どら焼 |
| 原材料名 | 小豆(国産)、小麦粉、卵、砂糖 ぶどう糖、植物油(大豆を含む) 牛乳、食塩、膨剤 |
| 添加物 | 乳化剤(卵由来)、膨剤、香料 |
| 内容量 | ●●●● |
| 賞味期限 | ●●●●●● |
| 保存方法 | ●●●●●● |
| 製造者 | ●●●●●● |



※加工食品の原料原産地表示制度は2022年4月から完全実施されています。

○アレルギー表示のルールが整えられました。

これまでは「特定加工食品表示」として、「マヨネーズ」と書くと、「卵」と記載する必要はなかったのですが、これからは個別表示が原則です。マヨネーズの場合は、「マヨネーズ(大豆・卵を含む)」などの表示になっています。また添加物にも「グルテン(小麦由来)」などアレルゲンが表示されています。



○加工食品の栄養成分表示が義務化されました。

食品関連事業者に対して、原則として、すべての消費者向けの加工食品と添加物への栄養成分表示を義務付けました。

| 義務 | 任意(推奨) | 任意(その他) |
|---|------------|-------------------------------|
| エネルギー(熱量)、たんぱく質、脂質、炭水化物、ナトリウム(「食塩相当量」で表示) | 飽和脂肪酸、食物繊維 | 糖類、糖質、コレステロール、ビタミン・ミネラル(無機質)類 |

○「特定保健用食品」「栄養機能食品」に加え、新に機能性表示食品が誕生しました。3つの違いを紹介します。



「特定保健用食品（トクホ）」 - 健康の維持増進に役立つことが科学的根拠に基づいて認められ、国が審査を行い、消費者庁が許可した商品。

「栄養機能食品」 - すでに科学的根拠が確認された栄養成分を一定量含む食品で、国が定めた表現によって機能性を表示した食品。

「機能性表示食品」 - 事業者の責任において、科学的根拠に基づいた機能性を表示した食品。販売前に消費者庁長官に届け出を行い、安全性や機能性の根拠が消費者庁の Web サイトで公表される。

学校でも、家庭科等で食品表示について学習します。お家でも、買い物をしながら確認してみてください。知っておくと便利です。



夏にぴったりのレシピを紹介します。

鶏肉のカレー揚げ（鶏肉200g分）

| | | | |
|------------|--------|---|---|
| ・鶏肉 | 200g | } | A |
| ・しょうが（おろし） | 小さじ1/4 | | |
| ・濃口しょうゆ | 大さじ1 | | |
| ・淡口しょうゆ | 小さじ1/2 | | |
| ・酒 | 小さじ1 | | |
| ・カレー粉 | 小さじ1/4 | | |
| ・片栗粉 | 大さじ2 | | |
| ・小麦粉 | 小さじ1 | | |
| ・揚げ油 | 適量 | | |

- ① 味がしみこみやすいようにフォークなどを使って軽くさしておく。鶏肉を5切れぐらいに切り分ける。
- ② Aの調味料に漬けておく。
- ③ ②に小麦粉と片栗粉を混ぜた衣をつけて揚げる。

いつもの唐揚げを、カレー風味に。

しゃぶしゃぶサラダ

| | | | |
|---------|--------|---|---|
| ・豚もも肉 | 200g | } | A |
| ・酒 | 小さじ1 | | |
| ・カットわかめ | 3g | | |
| ・きゅうり | 120g | | |
| ・レタス | 25g | | |
| ・淡口しょうゆ | 大さじ2/3 | | |
| ・米酢 | 大さじ2/3 | | |
| ・砂糖 | 小さじ1 | | |
| ・いりごま | 小さじ1/2 | | |
| ・ねりごま | 小さじ1/2 | | |
| ・ごま油 | 少々 | | |

- ① わかめは、戻して下ゆでしておく。
- ② きゅうりは輪切りして、分量外の塩で軽く塩もみ、レタスは食べやすい大きさにちぎっておく。
- ③ 豚もも肉を酒で下味をつけた後、たっぷりのゆで、さばきながらゆでる。ゆであがったら氷水で冷やす。
- ④ Aの調味料を混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- ⑤ 豚肉と、わかめ、野菜を④のドレッシングで混ぜ合わせる。

プチトマト等お好みの野菜でアレンジしてください。市販のごまドレッシングでも、手軽に作れます。

