



# 10月給食だより

令和5年(2023年)  
水戸市立上中妻小学校

## 「食品表示」について知っていますか？

正しく知って、安全に「食」を楽しみましょう。

### ① 名称

どのような食品なのかわかりやすい名前が書いてあります。

### ③ 内容量

どのくらい入っているのか重さや個数があります。

### ⑤ 保存方法

保存するときに注意することが書いてあります。

### ⑦ 製造所

この食品を作っている場所です。

### ② 原材料名

原材料の中で使った量の多いものから順に書いてあります。産地も書いてあります。

### ④ 期限表示

- 消費期限  
期限が過ぎたら食べてはいけません。✗
- 賞味期限  
おいしく食べることができる期限なので、少し過ぎていても食べてもだいじょうぶです。○

### ⑥ 製造者

この食品を売っている会社の名前や住所が書いてあります。

### 食品表示例 (いちごジャム)

- ① 名称 いちごジャム
- ② 原材料 砂糖, いちご(国内製造), 酸味料(クエン酸), ゲル化剤(ペクチン)
- ③ 内容量 400g
- ④ 賞味期限 2024.1.15
- ⑤ 保存方法 開栓前は直射日光を避け、常温で保存してください。
- ⑥ 製造者 農林水産株式会社  
東京都千代田区霞が関〇—〇
- ⑦ 製造所 栃木工場  
栃木県真岡市〇〇



農林水産省ホームページより

## アレルギー表示

とくていげんざいりょう 特定原材料 (8品目)	とくていげんざいりょう じゆん 特定原材料に準ずるもの (20品目)
<p>卵 乳 小麦 そば 落花生 くるみ かに えび</p>	<p>アーモンド あわび いか いくら オレンジ カシューナッツ キウイフルーツ 牛肉 ごま さけ さば 大豆 鶏肉 パナナ 豚肉 まつたけ もも やまいも りんご ゼラチン</p>
<p>「くるみ」は、令和5年3月9日、食品表示基準を改定し、特定原材料に追加されました。</p>	

「特定原材料」・・・特定のアレルギー体質の人の健康危害発生を防止するため、表示が義務付けられています。

「特定原材料に準ずるもの」・・・表示することが推奨されている食品であり、義務ではないので、使用していても書かれていないこともあるので注意が必要です。

## 栄養成分表示

「エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量」の順に表示されています。包装された加工品には義務付けられています。

「100g 当たり」で書かれている場合もあるので、**内容量を確認**して、自分の食べる量とあわせて考えながら食べましょう。特に加工品やスナック菓子などには、脂質や食塩相当量が多く含まれているので、**内容量にかん算**して一度に食べないように気をつけてください。炭水化物は、糖質と食物せんいに分けて書くこともできるので、2つに分けて表示されているものもあります。



# 市内統一献立

## MITO ごはん

ごはん オセロふりかけ 牛乳 大根と里芋のそぼろ煮 おひたし みとちゃん団子

## 我が家のおすすめ料理 ～野菜をおいしく食べるレシピ～

今月は旬の「なす」を使ったレシピを2品紹介します！



みとちゃん

### なすのはさみ揚げ 《第四中学校 2年生 鈴木 千智さん 考案レシピ》

《材料（約4人分）》

- ・なす 6個程度
- ・玉ねぎ 50g
- ・豚ひき肉 100g
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々
- ・片栗粉 適量

★醤油やポン酢（お好みで）

《作り方》

- ① 玉ねぎはみじん切りにする。
- ② ①と豚ひき肉、塩、こしょうを入れて、粘りが出るまで混ぜる。
- ③ なすはへたを取り、半分に切る。皮が噛み切れるように、格子状に切り込みを入れてから、半分に切り込みを入れる。
- ④ 半分切り込みを入れたところに、②を詰める。
- ⑤ 片栗粉をなすの部分ではなく、肉が出ている部分に手をつける。
- ⑥ 肉の部分がきつね色になるまで揚げたら完成！

★醤油やポン酢につけて食べてください。

#### ★おすすめポイント★

なすが苦手な人でも、この料理だけは気にせず食べられます。玉ねぎのシャキシャキ食感が楽しめます！



### なすとベーコンのはさみ焼き 《第二中学校 1年生 木下 瑞萌さん 考案レシピ》

《（約4人分）》

- ・なす 4本
- ・ベーコン（半分） 1パック
- ・とろけるチーズ 2枚程度
- ・片栗粉 適量
- ・ごま油またはサラダ油 適量
- ・酒 適量

★ポン酢など（お好みで）

《作り方》

- ① なすはへたを取り、半分に切る。
- ② チーズとベーコンが入るように切り込みを入れる。  
※平行に切り込みを入れるのがコツ！
- ③ 切り込みにベーコンとチーズをはさむ。
- ④ 両面に片栗粉をしっかりとつける。
- ⑤ 多めの油をひき、中火で両面焼く。（焼き目がつくまで）
- ⑥ 酒を入れて弱火で蒸し焼きにしたら完成！

★ポン酢などをかけて食べてください。

#### ★おすすめポイント★

なすが苦手な人でも食べられるレシピです！なすは油と相性が良いので気持ち多めに入れるとおいしくなります！片栗粉を多めにつけて酒をかけることでトロツとします。切って焼くだけなので簡単です！



## G7 献立 (ドイツ)



今月のテーマは、ドイツです。ドイツは、16の州からなる連邦国家で、正式には「ドイツ連邦共和国」と言います。1990年、東と西に分かれていた国家がひとつになり、現在のドイツになりました。

ドイツは、日本にとって、とても縁の深い国です。明治時代には、当時のドイツの憲法をお手本にして、日本初の憲法として「大日本帝国憲法」が作られました。また、今年、30周年を迎えたサッカーの「Jリーグ」も、ドイツの「ブンデス・リーガ」をお手本にして創設され、現在では、多くの日本人サッカー選手が、ドイツで活躍しています。寒冷な気候のドイツでは、寒さが厳しい冬の時期を乗り切るため、食料を保存する技術が発達しました。今月の給食で提供する「ソーセージ」も、「ザワークラウト」も、ドイツで大きく発達した保存食です。

## G7 献立(ドイツ)

ドイツの家庭のスープ料理。日本でいえば味噌汁のように家庭ごとに味が異なります！

黒パン 牛乳 ソーセージのハニーマスタードソース ザワークラウト アイントプフ