



6月は、気温や湿度の高い日が多くなり、体調を崩しやすくなります。また、食欲が落ちやすい時期でもあります。毎日、朝ごはんをしっかり食べ、栄養バランスのとれた食事を心がけて、元気に過ごしましょう。

じょうほう よ と ちから み つ
情報を読み解く力を身に付けよう

テレビや新聞、インターネットなどの情報を正しく理解し、活用する力をメディアリテラシーといいます。食情報の中には、食品を売るためや、視聴率や購読部数を上げるためのものもあります。食品表示や信頼できる機関の情報を活用して、自分にとって適切な食生活を主体的に選択する力を身に付けていきましょう。



「食品表示」は食品のプロフィール

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。生鮮食品では、価格・鮮度の表示・旬・原産地などを、加工食品では、価格や表示、マークなどを確かめることができます。



原材料名

使用量の多いものから表示されます。
※「/」で原材料と食品添加物を区別しています。

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kcal、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ギー(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

賞味期限

開封前の賞味期限や消費期限が表示されます。

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。



食品に含まれる栄養表示が表示されます。

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。

「フェイクニュース」に注意!

フェイクニュースとは、うその情報でつくられたニュースのことです。インターネット上で発信・拡散されることがあります。読んだ人に「そうに違いない」「そうかもしれない」と思わせるような内容で人々の注目を集め、真実だと思いこんだ人がSNSで拡散することで、あっという間に世界中に広がる傾向があります。

フェイクニュースの見分け方

- ① 発信元を確認
- ② SNSだけでなく、他のメディアがどう報道しているかチェック
- ③ 文章の表現に注意



注意が必要なキーワード(例)

ビタミンCを壊す!
酵素の作用でやせる?!
栄養の吸収をさまたげる! など



SNSではデマが広まる場合があります。友だちや多くの人が出ていても、みんながだまされている可能性もあります。最近では、ディープフェイクと呼ばれるAIを活用した高度な画像合成技術による画像も出ています。本物のように見えてしまうため、注意が必要です。



6月は「食育月間」

毎年6月は「食育月間」です。「食育」とは、いろいろな経験を通じて、「食」に関する知識とバランスの良い「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践する力を育むことです。

生涯にわたって健康に過ごすためにも、この機会に普段の食生活を見直してみませんか?



6月の献立から

毎年、6月4日から10日までの期間は「歯と口の健康週間」です。今月は、よくかんで食べることができる料理を多く取り入れています。

★かみごたえのある料理★

- かみかみソテー
- じゃがいもと大豆の揚げ煮
- ごぼうサラダ
- たこボール
- など



料理紹介

材料(4人分)

- 豚こま切れ肉 80g
- にんにく 0.8g
- たまねぎ 100g
- にんじん 40g
- キャベツ 80g
- もやし 60g
- ピーマン 100g
- 青ねぎ 12g
- 炒め油 4g
- コンソメ 2g
- ナンブラー 4g
- 塩 少々
- こしょう 少々

パンシットビーフン

作り方

- ①ピーマンは固めにゆでる。
- ②にんにくはみじん切り、にんじん・たまねぎ・キャベツはせん切り、青ねぎは小口切りにする。
- ③鍋に炒め油を熱し、にんにくを炒め、豚こま切れ肉を炒める。
- ④にんじん、たまねぎ、キャベツ、もやしを加えて炒める。野菜がしんなりしてきたら、ピーマンを入れて炒める。
- ⑤コンソメ・塩・こしょう・ナンブラーで味つけし、青ねぎを入れて炒める。
- ⑥器に盛りつけて、できあがり。