

## 4時間目

# お店で売られている食品の

食品が入っている袋やパッケージには、いろいろな情報がのっているよ。自分でいろいろ見分けられるようになろう!

## ここに注意!消費期限と賞味期限のちがい。

食べ物には、安全に、おいしく食べられる期間があるんだ。「消費期限」と「賞味期限」のちがいがわかれば、食べていいかどうかで悩む心配もへるよ。

### 消費期限とは?



弁当



惣菜



生麺



調理パン



生菓子

書かれている年月日までは「安全に食べられる期限」のことだよ。おもにお弁当やお惣菜などのいたみやすい食品についているんだ。

### 賞味期限とは?



即席麺



スナック菓子



乳製品



缶詰

書かれている年月日までは「品質が保たれ、おいしく食べられる期限」のことだよ。期限を過ぎても、すぐに食べられなくわけではないんだ。

## 気をつけて!

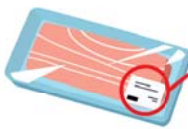
消費期限も賞味期限も、「袋や容器を開けないで」「書かれた保存方法を守って保存している」場合の安全やおいしさを約束したものなんだ。よく確かめて、一度開けたらなるべく早く食べよう。保存に気をつけて、食べ物をムダにしないようにね。

# データをチェック!

## 見逃さないで! 食品の表示には大切な情報がいっぱい!!

表示に書かれていることを、もっとくわしく見てみよう。「どこでつくられたのか」「なにからできているのか」など、細かく知ることができるよ。

### お魚の表示



#### パックに詰められていないもの

- ③ ぶり
- ① 鹿児島県産
- ② 養殖

#### パックに詰められているもの

- ① 韓国産(北太平洋)
- ② 解凍
- ③ メバチマグロ(刺身用)
- ④ 消費期限 21.2.20
- ⑤ 保存方法 10℃以下で保存
- ⑥ ○○スーパー株式会社 価格(円)  
東京都千代田区○○-△△ ○○○

- ① 国産品には、お魚がとれたところか、養殖された都道府県名が示されているよ。輸入品には、お魚がとれた国の名前が示されているんだ。
- ② 養殖したのものには「養殖」と、冷凍品を解凍したものには「解凍」と書かれているよ。
- ③ お魚の種類などの名前がわかるよ。
- ④ 消費期限と保存方法が示されているよ。
- ⑤ 加工した業者や販売業者の名前と住所が書かれているよ。

### スナック菓子の表示



- ① 名称 ポテトチップス
- ② 原材料名 じゃがいも(遺伝子組換えでない)、植物油、食塩、こんぶエキスパウダー
- ③ 内容量 85g
- ④ 賞味期限 09.9.20
- ⑤ 保存方法 直射日光の当たる所、高温多湿の所での保存はさけてください。
- ⑥ 販売者 東京都千代田区○○-△△  
○○○株式会社

- ⑦ 栄養成分表示(1袋85g当たり)
- エネルギー 376kcal
- たんばく質 2.8g
- 脂質 20.4g
- 炭水化物 36.7g
- ナトリウム 275mg
- (食塩相当量 0.8g)

- ① 商品の一般的な名前が書かれているよ。
- ② 使用されている原材料がわかるよ。
- ③ 内容量がグラムではっきり書かれているよ。
- ④ 賞味期限と保存方法が示されているよ。
- ⑤ 商品の表示に責任がある業者などの名前が示されているよ。
- ⑥ エネルギーや栄養素がどのくらいあるかわかるよ。商品を買ったり、食べたりするときの参考にしよう。

探してみよう!

### 食品についているマークを探してみよう。

食べ物には、いろいろなマークがついているよ。どんなマークがあるのか調べてみよう。



例: JASマーク 認定機関

## 5時間目

# バランスよく食べて、もっと

育ちざかりのみんなにとって、毎日ちゃんと食べることがとっても「食事バランスガイド」をどんどん使えば、栄養もバランスよくと

## 料理には、それぞれどんな栄養があるのかな？

食べ物は、体の中で栄養として吸収されるんだ。5つの料理グループには、それぞれどんな栄養があって、どのように働いているのかな？

食事	料理グループ	おもな食材	おもな栄養素 [体の中での働き]
	<b>主食</b> ごはん、パン、 麺など 	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 米(ごはん、もちなど)</li> <li>● パン(食パン、ロールパンなど)</li> <li>● 麺類(うどん、そば、中華麺、スパゲッティなど)</li> </ul>	<b>炭水化物</b> [体を動かす エネルギー源になる]
	<b>副菜</b> 野菜、きのこ、 いも、海藻料理 	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 野菜類(キャベツ、きゅうり、大根、たまねぎ、トマト、ほうれん草など)</li> <li>● いも類(じゃがいも、さつまいも、さといも、こんにゃくなど)</li> <li>● きのこと(しいたけ、しめじ、えのきだけなど)</li> <li>● 海藻類(わかめ、ひじき、のりなど)</li> </ul>	<b>ビタミン、 無機質、 食物繊維</b> [体の調子をととのえる]
	<b>主菜</b> 肉、魚、卵、 大豆料理 	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 肉類(牛肉、ぶた肉、とり肉、ハム、ソーセージなど)</li> <li>● 魚類(魚、貝、エビ、たこ、かまぼこ、ちくわなど)</li> <li>● 卵</li> <li>● 大豆・大豆製品(大豆、とうふ、なっとう、油あげなど)</li> </ul>	<b>たんぱく質、脂質、 無機質(鉄)</b> [体(筋肉や血)を つくるもとになる]
	<b>牛乳・乳製品</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 牛乳、飲むヨーグルト、ヨーグルト、チーズ</li> </ul>	<b>無機質(カルシウム)、 たんぱく質、脂質</b> [体(丈夫な骨や歯)を つくるもとになる]
	<b>果物</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>● みかん、りんご、いちご、すいか、もも、ぶどうなど</li> </ul>	<b>ビタミン(ビタミンC)、 無機質(カリウム)</b> [体の調子をととのえる]

# と元気で丈夫な体に!

大切なんだ。  
れるよ!



## わかるかな? 毎日、生まれ変わる体のこと。

背がのびたり、体重が増えたりする時期だから、バランスのよい食事、しっかりした睡眠、適度な運動をして、元気よく毎日を過ごそう。  
(答えは22ページへ)

Q1

脳や身体のエネルギー源は、  
どのくらいで補う必要がある?

- ① 1日 ② 1週間 ③ 10日

Q2

肌は何日くらいで  
生まれ変わっている?

- ① 3日 ② 30日 ③ 300日

Q3

筋肉は何日くらいで  
生まれ変わっている?

- ① 1日 ② 10日 ③ 100日

Q4

筋肉をつけるには何が必要?  
※いくつ答えてもいいよ!

- ① 食事 ② 睡眠 ③ 運動

Q5

ポテトチップス1袋=約400kcalを消費するための運動は、  
サッカーなら約何分間? ※体重40kgの場合

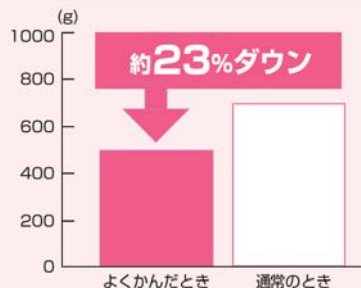
- ① 30分 ② 60分 ③ 90分

## よくかんで食べると、体にいいって本当?

食べるときは、何回もかんでゆっくり食べる  
といいよ。少ない量で満腹になれるから、食べ  
過ぎないんだ。また、かむことで唾液がたく  
さん出るので、虫歯になりにくくなるといわ  
れているよ。ほかにもいいことがたくさん!  
「ひみこのはがいーぜ」で覚えよう。

- ひ 肥満防止    み 味覚の発達    こ 言葉の発音ははっきり    の 脳の発達  
は 歯の病気予防    が がん予防    い 胃腸快調    ぜ 全力投球

よくかんだときの食事量



資料: 日本咀嚼学会編「咀嚼の本」、  
(財)口腔保健協会より改変

## まとめ

# 毎日の食事バランスを大切にしよう!

「食」について学んだことを、みんなの毎日に活かして  
いってね。いつもバランスのことを考えて、  
おいしくたのしい食生活を自指そう!

## さあ、キミも食事バランスマスターに!

まず、もっと元気な毎日を過ごすためには、  
朝、昼、夕と、きそく正しく食べること。  
ごはんとおかずのバランスを考えること。  
そして、食べ物への感謝の気持ちを  
忘れないことが大切だよ。  
さらに、生活のリズムにも気をつけて、  
自指せ食事バランスマスター!



**すすんで体を動かす。**

スポーツ、遊び、おうちのお手伝いなど、しっかり体を動かそう。

**食事のリズムをととのえる。**

毎日同じような時間に食事をしよう。間食の食べ過ぎに注意してね。

**睡眠をしっかり取る。**

夜ふかししないで、早寝早起きのリズムをつけよう。

## 食育クイズの答え

9ページの答え ①-主菜 ②-副菜 ③-主食 ④-副菜  
⑤-主菜 ⑥-副菜 ⑦-主菜 ⑧-副菜

12ページの答え もも(夏) ブロccoli(冬) しめじ(秋) しらす(春)

21ページの答え Q1-① Q2-② Q3-③ Q4-①②③ Q5-②

# 主な料理・食品の「つ(SV)」早見表

料理名	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
ごはん(小盛り)	1	—	—	—	—
ごはん(普通盛り)	1.5	—	—	—	—
ごはん(大盛り)	2	—	—	—	—
まぜごはん(普通盛り)	1.5	—	—	—	—
おにぎり	1	—	—	—	—
すし(にぎりずし8個)	2	—	2	—	—
親子丼	2	1	2	—	—
天丼	2	—	1	—	—
かつ丼	2	1	3	—	—
カレーライス	2	2	2	—	—
チャーハン	2	1	2	—	—
マカロニグラタン	1	—	—	2	—
食パン(6枚切り)	1	—	—	—	—
ロールパン(2個)	1	—	—	—	—
ミックスサンドイッチ	1	1	1	1	—
ハンバーガー	1	—	2	—	—
うどん/そば/ラーメン	2	—	—	—	—
スパゲッティ	2	1	—	—	—
焼きそば	1	2	1	—	—
肉まん	1	—	—	—	—
お好み焼き	1	1	3	—	—
たこ焼き	1	—	1	—	—
トマト/枝豆	—	1	—	—	—
生野菜のサラダ	—	1	—	—	—
酢の物/おひたし	—	1	—	—	—
和えもの/ごま和え	—	1	—	—	—
きんぴらごぼう	—	1	—	—	—
野菜いため	—	2	—	—	—
野菜の煮物(小ばち)	—	1	—	—	—
野菜の煮物(中ばち)	—	2	—	—	—
ポテトサラダ	—	1	—	—	—
ポテトフライ	—	1	—	—	—
コロッケ	—	2	—	—	—
里いもの煮物	—	2	—	—	—
きのこいため	—	1	—	—	—
海藻サラダ	—	1	—	—	—
ひじきの煮物	—	1	—	—	—
具だくさんみそ汁	—	1	—	—	—
コーンスープ	—	1	—	—	—
野菜ジュース	—	1	—	—	—

料理名	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
ウインナー	—	—	1	—	—
焼き鳥(2本)	—	—	2	—	—
からあげ(3個)	—	—	3	—	—
ギョーザ・シュウマイ(5個)	—	1	2	—	—
しょうが焼き(3枚)	—	—	3	—	—
とんかつ	—	—	3	—	—
ハンバーグ	—	1	3	—	—
ミニハンバーグ	—	—	1	—	—
肉野菜いため	—	2	2	—	—
肉じゃが(中ばち)	—	3	1	—	—
クリームシチュー	—	3	2	1	—
さしみ(6切れくらい)	—	—	2	—	—
焼き魚/煮魚	—	—	2	—	—
魚のフライ	—	—	2	—	—
天ぷら盛り合わせ	—	1	2	—	—
目玉焼き/卵焼き(卵1個分)	—	—	1	—	—
オムレツ(卵2個分)	—	—	2	—	—
なっとう	—	—	1	—	—
冷やっこ	—	—	1	—	—
マーボー豆腐	—	—	2	—	—
牛乳(200ml)	—	—	—	2	—
ヨーグルト(1パック)	—	—	—	1	—
プロセスチーズ(1枚)	—	—	—	1	—
みかん/かき(1個)	—	—	—	—	1
りんご/なし(半分)	—	—	—	—	1
いちご(6個)	—	—	—	—	1
バナナ(1本)	—	—	—	—	1
100%フルーツジュース	—	—	—	—	1

※この「つ(SV)」は大人が食べる標準的な量をもとに計算しています。子どもの場合は、一人前の量がこれよりも少ないこともあります。

# ヒモ(お菓子・嗜好飲料)のカロリー早見表

名前	kcal	名前	kcal	名前	kcal
メロンパン(1個)	443kcal	せんべい(3枚)	206kcal	ゼリー(1個)	102kcal
ショートケーキ(1個)	378kcal	クリームパン(1個)	201kcal	チョコレート菓子(20g)	100kcal
アイスクリーム(小1個)	270kcal	シュークリーム(1個)	191kcal	チョコレート(約1/4枚)	84kcal
大福もち(1個)	255kcal	ドーナツ(1個)	177kcal	あめ(3つ)	78kcal
どら焼き(1個)	241kcal	ポテトチップス(約1/2袋)	166kcal	缶コーヒー	72kcal
クッキー(6枚)	233kcal	スポーツドリンク(500ml)	135kcal	シャーベット(1個)	70kcal
コーラ(500ml)	230kcal	カステラ(1切れ)	128kcal		
あんぱん(1個)	218kcal	プリン(1個)	113kcal		

※カロリー数は標準的な量の場合のもので、大きさによって違うこともあります。

農林水産省 消費・安全局消費者情報官  
〒100-8950 東京都千代田区霞が関1-2-1  
TEL.03-3502-5723 FAX.03-5512-2293  
[http://www.maff.go.jp/j/balance\\_guide/](http://www.maff.go.jp/j/balance_guide/)

