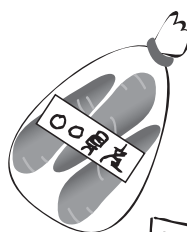


食品の選び方を学ぼう！

1. 生鮮食品（野菜・果物、肉、魚、たまご）

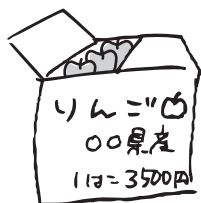
● 野菜・果物は、どのようなお店で、どのように売られているでしょう。

スーパーマーケット



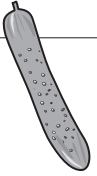
スーパーマーケットでは、取りあつかいしやすいパック売りやバラ売りが多く、特売品を上手に見つけると、かしこい買い物ができそう。

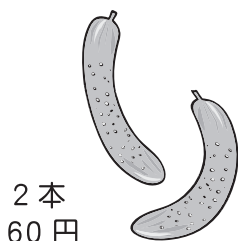
小売店



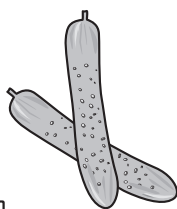
小売店では、一山や箱売りの場合もあるよ。店主に直接食品の情報も聞きやすいかも…。食品には、品物の名前と産地と値段がわかるようになっているね。

【野菜の鮮度の見分け方】

 きゅうり 切り口が新しく、つやがある。とげにふれるといい。	 トマト 全体に丸く、色はむらがない。かたく、へたは緑でピンとしている。	 ピーマン 肉に厚みがあり、皮がつやつやしていて、こい緑色をしている。
 じゃがいも 皮がうすくて、しわがない。皮が緑色になっていない、芽が出ていない。	 キャベツ 外がわの葉が緑色で、葉の巻きがかたく、大きさのわりに重い。	 ほうれんそう 根が小さく、ピンク色。葉はみずみずしくて、あざやかな色。



2本
60円



2本
80円

考えてみましょう

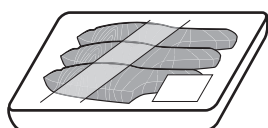
値段の高いものがよいとは限りません。例えば、きゅうりは曲がっていても、鮮度や栄養価は変わりません。

みなさんなら、どちらを買いますか。

● 肉、魚、たまごは、どのような店で、どのように売られているでしょう。

肉

スーパーマーケット
(パック売り)



小売店
(はかり売り)



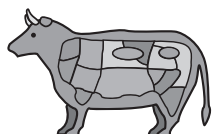
★ユニットプライシング
(単位価格表示)

商品の価格とは別に、
100g当たり、1Kg当たり
いくらかという表示です。

特選牛ヒレ肉
100g
あたり **970円**

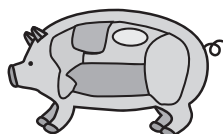
【肉の見分け方】

牛肉



- ・あざやかな紅色。
- ・きめが細かく、しまっている。
- ・しぼうは乳白色。

ぶた肉



- ・ピンク色。
- ・しぼうは白色で、よくしまっている。

とり肉

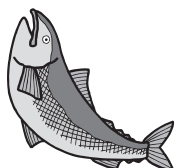


- ・うすいピンク色。
- ・皮がうすい。
- ・しぼうも少ない。

魚

【魚の見分け方】

頭つき



- ・うろこがとれていない。
- ・つやがよくて、弾力がある。
- ・目がにごっていない。

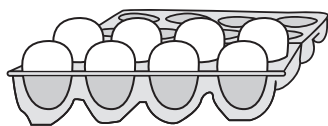
切り身



- ・皮や身につや、弾力がある。
- ・身がしまっている。

たまご

パック売りが多いので、
ひびわれに注意しよう！



産卵日 : 23.11.05



賞味期限 : 産卵日よりおよそ2～3週間
(保存温度により異なる)

[からの色] …にわたりの種類による

[卵黄の色] …えさの色素による

* 賞味期限については P 16 参照

● 原産地	〇〇県
● 包装場所	△△△△△ 〇〇県〇〇〇郡〇〇町〇-〇〇
● 賞味期限／産卵	枠外に記載
● 保存方法	お買い上げ後は冷蔵庫 (10℃以下)で保存してください
● 使用方法	生食の場合は賞味期限内に使用し、 賞味期限経過後は十分加熱調理 して、早めに使用してください。



色ラベル(橙:L64～70g。緑:M58～64g、青:MS52～58g)

せい せん しゅん
生鮮食品の旬（出さかりの味のよい時期）

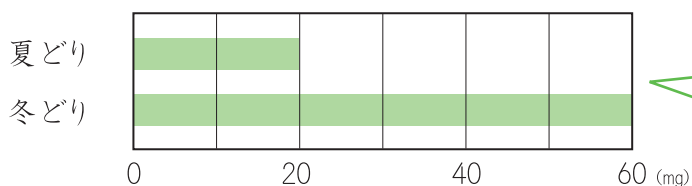
● よいものを選ぶには、どのようなことに気をつけたらよいでしょう。

月		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
魚介類	アジ												
	サバ												
	サンマ												
	カレイ												
	イカ												
	マグロ												
	アサリ												
野菜	キャベツ												
	はくさい												
	だいこん												
	きゅうり												
	たまねぎ												
	じゃがいも												
	にんじん												
	ピーマン												
	ほうれんそう												
	レタス												
	トマト												
	こまつな												
果物	みかん												
	りんご												
	ぶどう												
	いちご												
	なし												
	もも												

（東京都近郊）

とくちょう
● 旬の食材の特徴を考えてみよう！

がんゆうりょう かしょくぶ
季節によるほうれんそうのビタミンC含有量のちがい（可食部 100 g 中）



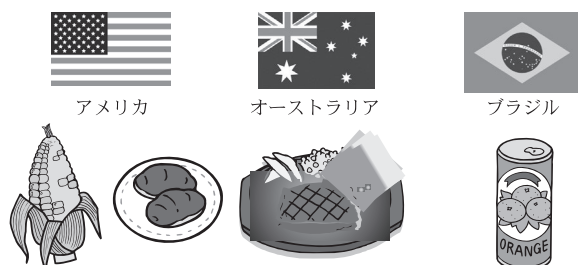
旬の食材は、
栄養価が高く、味がよく、
多く出回るため、
価格も安いんですね。

出典：文部科学省科学技術学術審議会資源調査分科会編「日本食品標準成分表2020年版（八訂）」

食品の産地とフード・マイレージ

わたしたちの食べている食品は、外国から船や飛行機で、国内ではトラックなどで運ばれてきます。日本の食料自給率（農林水産省「令和3年度食料需給表」）を見ると約38%と低く、多くを輸入食品にたよっているのが現状です。

● 日常食べている食品は、どこからきたの？

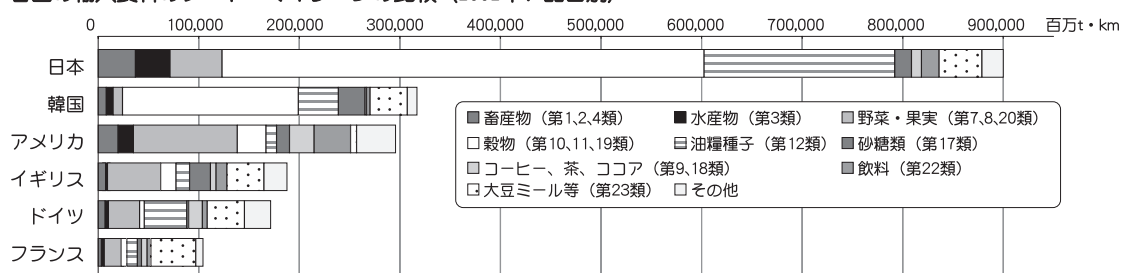


フード・マイレージ（単位：t・km）

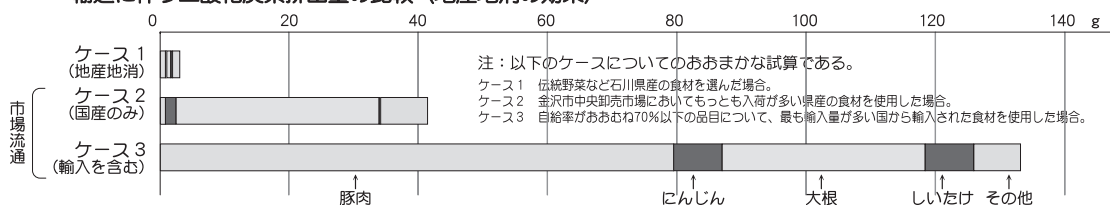
= 食料輸入量 × 輸送距離

● 資料：各国の輸入食料のフード・マイレージおよび地産地消の効果

各国の輸入食料のフード・マイレージの比較（2001年、品目別）



輸送に伴う二酸化炭素排出量の比較（地産地消の効果）



出典：中田哲也（農林水産省統計企画課）『給食ニュース』No.1460（少年写真新聞社）

輸入食品は、船、飛行機、トラック等で長い距離で運ぶことにより、二酸化炭素（CO₂）の排出量が増えることが問題です。地球温暖化を進める原因の一つであると言われています。そこで、最近では、「地産地消」の考え方が注目されています。新鮮で安く、安心な食材が手に入るだけでなく、輸送する距離も短くなるため、環境にやさしいと言えます。



「地産地消」とは、「地域生産 地域消費」を略した言葉で、地域で生産された様々な生産物や農産物、水産物などをその地域で、消費することを言うんだよ。

地産地消は、環境を大切にだけでなく、食料自給率を上げて日本の農業を支えることにもなるのね。



2. 加工食品

加工食品とは、食品を長持ちさせたり、食べやすくしたりするために加工したものです。

● 加工食品にはどんなものがありますか。

さくもつ

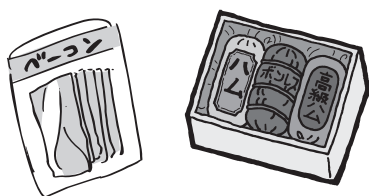
野菜や穀物や調味料等

食用油、^{そくせき}即席めん、マヨネーズ、しょう油、野菜や果実^{かじつ}のかんづめ・びんづめ、果実飲料、マーガリン、マカロニ



肉類

ハム類、ソーセージ、ベーコン類、チルドハンバーグステーキ



れいどう

冷凍食品

食品を急速で凍らせて、味や色などの品質を保ちながら保存した食品^{ひん}（素材のもの、調理したもの）

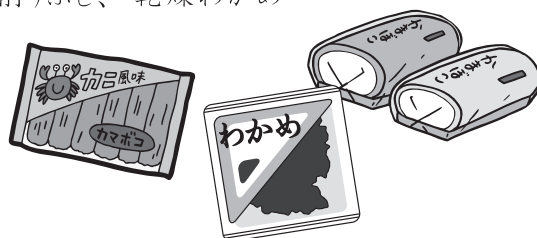


かんづめ・びんづめ

長期間保存ができ、基本的^{きほんてき}に調理済なので、開けてすぐ、そのまま食べることができる。

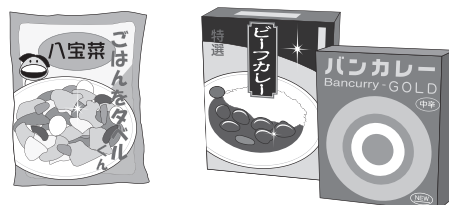
魚類や海草

魚肉ハム、魚肉ソーセージ、かまぼこ、削りぶし、乾燥わかめ^{かんそう}



レトルト食品

高温、^{こうあつ}高压で殺菌した調理済^{さっきん}の食品^{ちょうりずみ}（カレー、シチュー、ごはん）



フリーズドライ食品

瞬間的に冷凍・乾燥させる方法で作った食品^{しゅんかんてき}（カップラーメン、インスタントコーヒー）



● 加工食品についているマークにはどんなものがありますか。

ジャス
JASマーク



国が決めた規格検査に合格したものにつけられる。

- | | |
|---------|-----------|
| ・ 即席めん類 | ・ しょうゆ |
| ・ 果実飲料 | ・ ソーセージなど |

ち いきとくさんひんにんしょう
地域特産品認証マーク



各都道府県が定める認証基準により、地域の特色ある原材料や技術によってつくられ、品質の優れた特産品として認証された食品につけられる。

- | | | | |
|--------|-----------|------|---------|
| ・ とうふ | ・ なっとう | ・ みそ | ・ こんにゃく |
| ・ つくだに | ・ 蒸しかまぼこ類 | | |

ほ けん
特定保健用食品マーク



体調を整える働きのある成分を加えた食品で、保健の用途が医学的に証明され、国が許可した食品につけられる。

{ 油、飲料水など }

れい どう
冷凍食品認定証マーク

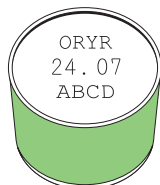


日本冷凍食品協会が定めた品質と衛生についての指導基準に合っている製品につけられる。

{ 冷凍食品 }

● その他のいろいろな表示

かんづめ



じょうだん
上段には原料の種類
や調理方法など

中段には賞味期限

せいぞう
下段には製造工場

品質表示

名 称	ロースペーコン(スライス)
原 材 料 名	豚ロース肉(国産)、卵たん白(卵を含む)、食塩、砂糖
添 加 物	調味料(アミノ酸)、リン塩酸(Na)、酸化防止剤(ビタミンC)、発色剤(亜鉛酸Na)
内 容 量	130 g
賞 味 期 限	2023.7.11
保 存 方 法	10℃以下で保存してください
製 造 者	〇〇県〇〇市〇町〇—〇 △△△△△△△△△

選び方のポイント

● 食品表示の確認をしましょう。

ひん しつ 品質表示	原材料名等書いてあるのでよく見ましょう。原材料は多い順に書かれています。 ※加工食品には、原材料や調味料のほかに食品てん加物が使われる場合もあります。	
	さ げん 賞味期限	おいしく食 べることができる期限を表し、日持ちのする食品に示されています。 (例) お菓子、インスタント食品、かんづめ、たまごなど
	しょう ぎん 消費期限	安心して食べられる目安を日にちや時間で表し、傷みやすい食品に示されています。 (例) おにぎり、調理パン、お弁当、総菜など

● 食品てん加物の少ないものを選びましょう。

食品てん加物は、食品を長持ちさせたり、味や色をよくしたりする目的で使われています。

● 食品てん加物の種類と目的

種 類	てん加物名	使用目的	てん加されている食品の例
ほ ぞんりょう 保存料	ソルビン酸 安息香酸	かびがはえる・くさるのを防ぐ	ハム、ソーセージ、チーズ、マーガリンなど
はっしょくざい 発色剤	亜硝酸ナトリウム 硝酸カリウム	色合いを保持させる	ハム、ソーセージ、たらこなど
ちゃくしょくりょう 着色料 (合成着色料)	タール系色素 赤色2号、104号 青色1号 黄色4号、5号	色をつけてきれいにみせる	シロップ、氷菓、かまぼこ、ソーセージ、和菓子など
ちゃっこうりょう 着香料	エステル類 ケトン類	かお 香りをつける	ドリンク類、キャンディー、アイスクリームなど
さん か 酸化 防止剤	ビタミン C	ゆ し 油脂の酸化を防ぐ	せいろういんりょうすい 清涼飲料水、バター、油脂、ベーコン、ウインナー
調味料	アミノ酸	うま味をつける	そく せき 即席ラーメン、みそ、漬け物
かん みりょう 甘味料	アスパルテーム サッカリンナトリウム	あま み 甘味をつける	清涼飲料水、菓子

食べ方を考えよう

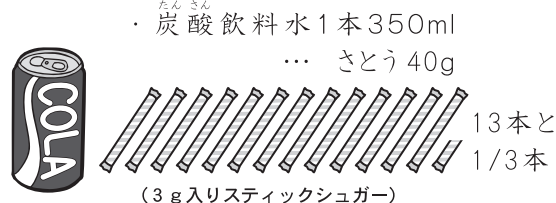
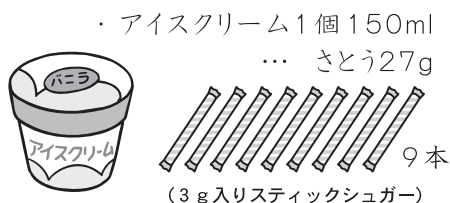
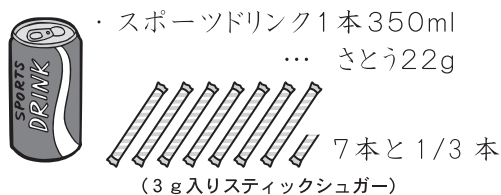
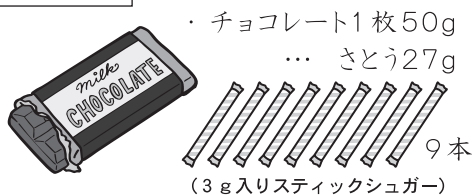
昨日のおやつは、何を食べましたか？

お菓子や清涼飲料水には、さとうや塩がどれくらい入っているのでしょうか。

● さとうや塩をとりすぎてはいませんか？

小学校5～6年生の1日分のめやす：さとう15～20g 塩10g以下

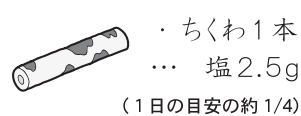
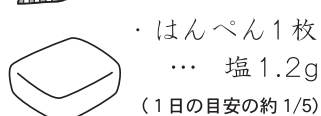
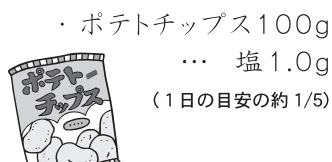
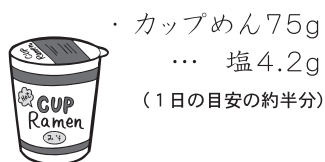
さとう



◆ さとうをとりすぎると…

・食欲がなくなる。^{しよくよく}・むし歯がでやすくなる。^{ひまん}・肥満になりやすい。・体調のバランスがくずれる。

塩



◆ 塩をとりすぎると…

・甘い飲み物がほしくなる。^{あま}・高血圧になりやすい。^{こうけつあつ}・体調のバランスがくずれる。

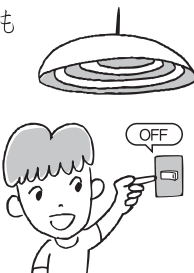
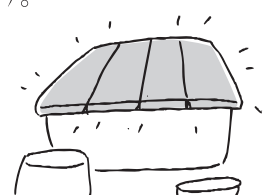
さとうや塩は体に必要なものですが、とりすぎると健康によくありません。さとうや塩の必要な量は食事で十分取れています。おやつなどの食べすぎに注意しましょう。

エコライフについて考えよう！

人が快適な生活・便利なくらしをするために、地球にさまざまな問題が生まれました。わたしたち一人ひとりが、地球の環境に気を付けた生活を考え、エコチャレンジを始めましょう。

1. 省エネ・省資源・二酸化炭素(CO₂)を減らすことにチャレンジ

● 電気やガスの節約

照明器具 電球やカサをそうじすると20～30%も明るくなる。いらない照明は、こまめに消そう。 	こたつ かけぶとんだけでなく上がけやしきぶとんも使い暖かさをにがさないようにしましょう。 	洗濯機 よごれ物をまとめて洗おう。洗たく時間を短くしよう。 まとめて 
冷蔵庫 詰め込みすぎないようにしよう。開ける回数を減らそう。熱いものは冷ましてから入れよう。 	テレビ 見ていないテレビのつけっぱなしはやめよう。テレビの主電源OFF、見ないときや寝る前は電源を切ろう。 	エアコンディショナー カーテンやブラインドで外からの熱を防ごう。暑さや寒さは、まず着るもので温度調節をしてからエアコンをつけよう。 設定温度 のめやすは 夏28℃、冬20℃。 フィルターもこまめにそうじをしよう。 
お風呂 わかった後は家族で続けて入ろう。浴そうにふたをしよう。 	ガス給湯器 水からわかすよりも給湯器のお湯をやかんにとってわかった方がガス代の節約になる。早くわかそうと思って大きな火にしてはみ出した分はむだになるので気を付けよう。 	なべ 底は平らなものを選ぼう。底をふいてふたをしてから火にかけよう。 

ストップ！！水の出しっぱなし
水を止める習慣を身につけよう。

● 水の節約・よごさない工夫

歯みがき コップを使い、水の出しっぱなしはやめよう。 	洗ざいの使い方 洗たくをするときは必要な量だけ使い、洗ざいを入れすぎないようにしよう。 	シャワー 使わないときは止めよう。 
食器洗い 水を出しっぱなしにせず、ため洗いをしよう。 洗ざいを使いすぎないように油よごれなどは紙などでふき取ってから洗おう。油を流さないために出すときは、牛乳パックの中に新聞紙などをつめて、油をしみこませゴミとして捨てよう。 生ゴミは流さない、ためないようにしよう。 		

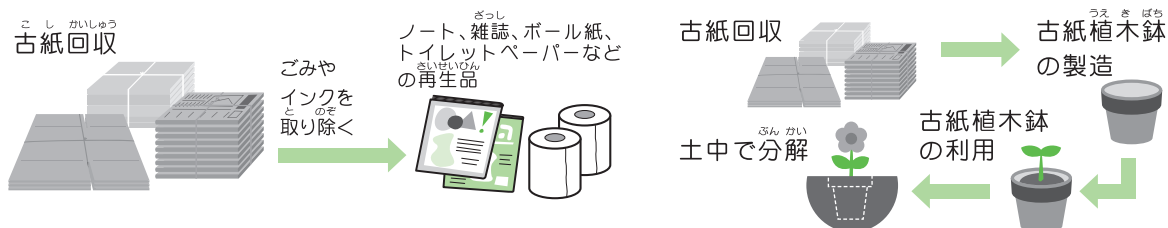
● 物（資源）を大切に

外出のときは… 近くには、徒歩か自転車を出かけよう。公共の交通機関を使おう。 	買い物には… レジぶくろを断ろう。エコバッグを持て行こう。必要のない包そうは断ろう。 	食事は… 好ききらいせず、残さず食べよう。 
物は最後まで使いきろう 小さくなくても大事に使おう。 	物がこわれたら… 直して使おう。 	使い捨ての物の使用はひかえよう つめ替え商品を使おう。 

2. リサイクルをしよう

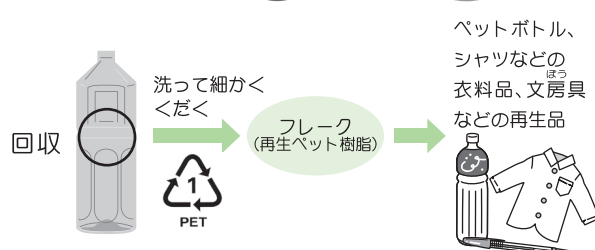
● 紙

古紙のリサイクルは、ごみを減らすだけでなく、大切な森林資源や地球環境を守ることにもつながります。



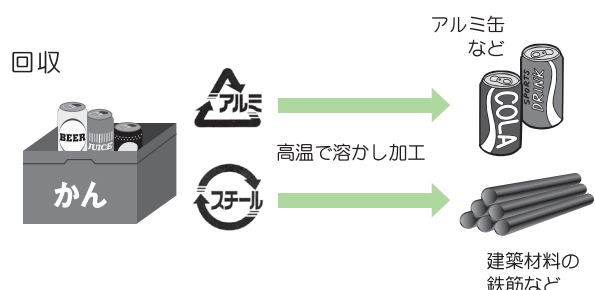
● ペットボトル

回収されたペットボトルは、細かくくだかれ、再生品の原料であるフレークと呼ばれる物になり、様々な製品に生まれ変わります。



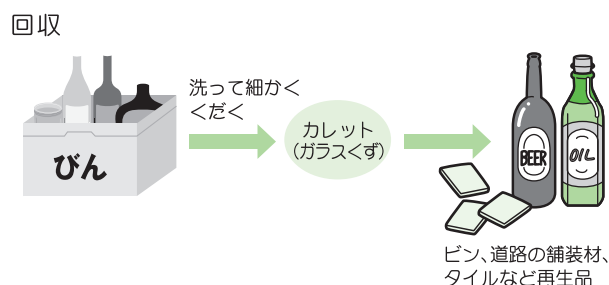
● 空き缶

スチール缶は建築材料の鉄筋などとして再利用されます。アルミ缶は再びアルミ缶に生まれ変わるほか、自動車などの機械部品に生まれ変わります。



● びん

びんには洗ってくり返し使える「リターナブルびん」と、1回だけの使用の「ワンウェイびん」があります。ワンウェイびんは新しいびんの原料や、建築用断熱材や道路などの舗装材として再利用します。



<グリーンマーク>



原料に古紙を定められた割合以上に使った紙製品についています。

<エコマーク>



環境を守るために役立つ、再利用やリサイクル商品などについています。