

今月の食育講話

食品の選択について考えよう

Q.あなたは、何を基準に食品を選びますか？次から、3つ選んでみよう。

価格、品質、量、味、安全性、直感(食べたい欲求)
産地・生産者、便利さ(手軽さ)、旬、商品ブランド
鮮度(見た目)、献立・バランス、栄養・健康、目新しさ

上の3つは、皆さん何を選びましたか？食品の選択に対する価値観・考え方は、人それぞれですね。おそらく販売・生産する側も、売り上げ、味、鮮度、ブランド・・・など、何に重きを置くのかも、違うのではないかと思います。つまり、消費者・販売者それぞれが、様々な食品選択(販売)の「価値観・考え方」を持っているといえます。

そこで大事になるのは、「決まり・ルール」です。国には「食品表示法」という法律を定め、「食品表示基準」という決まりがあります。販売する全ての食品が対象とされ、種類ごとにルールが決められています。右のような、商品のパッケージの裏面に、商品名、原産地、内容量、アレルギー食材など見たことがあると思います。

食品の選択への価値観は、人それぞれ。大事なことは、必要な情報・知りたい情報を、正確なものを集め、自分で選ぶことです。自分の体の一部になる食品。自分が食品を選ぶときに、何を重視したいのか、もう一度、着目してみましよう。

卵の表示

消費者庁「知っておきたい食品の表示」より資料引用

(バック詰めされているもの)


名称	鶏卵
原産地	国産
選別包装者	〇〇養鶏場株式会社 〇〇県××市△△-□□
賞味期限	28.6.20
保存方法	10℃以下で保存
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ください。

鶏卵など一般的な名称で表示されています。

国産品には国産である旨が、輸入品には原産国名が表示されています。なお、国産品には養鶏場がある都道府県名や市町村名、その他一般に知られている地名で表示されていることもあります。※一般に知られている地名については2ページを御覧ください。

賞味期限と保存方法が表示されています。※期限表示については下欄を御覧ください。

賞味期限を経過した後、飲食する際の注意事項などが表示されています。



★今日のお弁当について・・・自分でやったことは何ですか？○をしてください。

- ・できたものを詰めた ・おかずを自分で作った(品、メニュー:)
・作っていない、忘れた ・ご飯を炊いた ・買い物をした ・メニューを決めた ・後片付けをした
・感想や工夫したこと()

★朝の食育講話を聞いて、感じたことを書きましよう。