

# ランチタイム



令和8年(2026年) 3月  
城陽市立学校給食センター  
中学校

厳しい冬が終わり、日差しが暖かく感じる季節がやってきました。今年度も残りわずかとなりました。春休みも規則正しい生活を心がけて、新年度も元気な顔を見せてくださいね。

## 考えて選んで食べるために、フードファティズムを知ろう!

SNS やテレビを通して、毎日のように様々な食べ物や栄養に関する情報が入ってくる時代です。食べ物や栄養が健康に与える影響を、実際よりも過大に信じることを「**フードファティズム**」といいます。「○○を食べると痩せる」という放送があると、その食品が品切れになるのも、その一例です。



健康は、様々な要素がくみあわさって成り立っています。ひとつの食品や栄養素だけでなく、複合的に考える必要があるため、その食品に傾倒するのは不適切です。食情報の中には、食品を売るためや、視聴率などを上げるために、極端な表現がされている場合があります。ので、食に関する正しい知識を身に付けると共に、情報を読み解く力を身に付けましょう。



## 食品表示は食品のプロフィール



**原材料名**  
使用量の多いものから表示されます。

**保存方法**  
保存する時に注意することが書いてあります。

**栄養成分表示**  
食品に含まれる栄養成分が表示されます。

**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ゲン(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

**期限**  
賞味期限や消費期限が表示されます。

**アレルギー物質の表示**  
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。

## 何で判断する? 食品の購入

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。生鮮食品は、価格や鮮度、旬、原産地などを、加工食品は、価格や表示、マークなどを確かめます。さまざまな情報から、食品を選択する力を身につけましょう。



## 家族そろって食事する時間を!

みなさんの家庭では、家族そろって食卓を囲んでいますか? 毎日、いつもの食卓で心を通わせながら食べると、互いの心や体の調子を知ることができます。そのほか、食事のマナーが自然と身についたり、親子間でのコミュニケーションの時間が増えたりします。一方で、一人で食べる「孤食」をしていると、食事のマナーがおろそかになったり、ながら食べになったりしがちです。家庭での食事の時間をふり返り、家族でおいしさや楽しさを共有する時間を大切にしてみませんか。



体にいい? 体に悪い?

### 食品情報を疑ってみよう

特定の食品を体にいいものや悪いものと決めつけるのはやめましょう。例えば、体にいいといわれる野菜などは食べて、悪いとされがちな砂糖や脂質などはとらない食生活を送っても、よい食生活になるわけではありません。どのような食品であっても、含まれている栄養素や特徴を知り、適量を食べることが大切です。



### フェイクニュースにだまされないで!

フェイクニュースとは、うその情報で作られたニュースのことです。だまそうとして発信しているものもあれば、本当のことかどうか分からないうわさ話が広がったものもあります。友だちに教えたくなっても、根拠のない情報は広めたり、インターネット上に書き込んだりしないようにしましょう。



