

ごはんですよ～

横浜市多機能型拠点こまち
左近山放課後等デイサービスたんぽぽ
管理栄養士 山田恵子

こどもの健康

栄養成分表示を味方につけよう

スーパーやコンビニで売られている加工食品には、袋やパック、缶などに「栄養成分表示」が記されています。国が表示を義務づけているためです。表示から「この商品にはどの栄養素が多く入っていて、エネルギーを構成している栄養素は何か」を知ることができます。

食品の表示を見て、自分や家族に必要な栄養素やエネルギー量を判断できれば、カラダはもっとよくなります！

まずは食品のパッケージで
「栄養成分表示」と
書かれたところを見つけよう！

1枚当たり、100g当たり、1袋当たり…。
どんな単位で書かれているかをチェック！



必ずエネルギー（熱量）、たんぱく質、脂質、
炭水化物、食塩相当量の順番に書かれている。

*栄養成分表示ではエネルギーは「熱量」と
書かれていることもあります。

※任意でビタミンやミネラルなどを表示している場合があります。

旬の献立

豚バラなす丼

材料(1人分)

ごはん	お好みの量
なす	小1本(約65g)
豚バラ薄切り肉	75g
サラダ油	大さじ1
塩・こしょう	少々
温泉卵	1個
万能ねぎ(刻む)	適量
一味唐辛子	お好みで

【A】

片栗粉	小さじ1/2
水	大さじ1
めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ2
砂糖	小さじ1/4

作り方

1 なすは縦半分に切って表面に細かく切り込みを入れる。食べやすい大きさに切り、塩水にさらしておく

2 フライパンにサラダ油を温め、なす、豚バラ肉を順に加えて炒める

3 焼き色がついたら軽く塩・こしょうし、一度火を止める

4 合わせておいた【A】を回しかけ、よく混ぜてから再び火をつけて1～2分加熱する

5 ごはんに(4)をのせ、万能ねぎをちらす。お好みで一味唐辛子を添える

