

まごころ～栄養課だよりNo.6～H26年7月発行

～食品表示の豆知識～

・食品表示は、消費者が食品の内容を正しく理解し、食品を選んだり、適正に保存したりするための重要な情報源です。表示から読み取れる情報などを紹介します！

<名称>

その商品の一般的な名前。商品名を見ただけでは、どんな商品かわかりづらいときは、ここを確認すればどのような商品かわかります。

<原材料名>

一般的に、水以外に使われた原材料すべてが書いてあります。使われた量の多い順に表記されており、食品添加物は最後にまとめて表記します。アレルギー症状を起こす可能性のある原材料が使われているかどうか知りたい場合は、「特定原材料」と呼ばれ表示が義務付けられているので確認しましょう。

<内容量>

食品の重量や容量、個数が書いてあります。

<期限表示>

消費期限と賞味期限の2種類があります。

・消費期限：

急速に傷みやすい物に付けられます。そのため、この期限を過ぎたらなるべく食べない方がいいとされています。(例：弁当、惣菜、洋生菓子など)

・賞味期限：

品質の傷みが比較的遅い物に付けられます。おいしく食べられる期限を表記しており、この期限を過ぎても、すぐに食べられなくなるわけではありません。

(例：ハム、ソーセージ、スナック菓子、缶詰など)

<保存方法>

開封していない食品をどのように保存したらよいかか書いてあります。保存方法が書かれていない食品は、常温で保存できます。その場合でも、直射日光の当たらない、湿気の少ない場所で保存しましょう。

<製造者>

製造者氏名(法人では法人名)および製造所の所在地を表記します。



食品を買う時は、食品表示を見て、食品の安全を確認することが大切なんだね！

管理栄養士：田島

～桐生・みどり市の食(旨いもの)～

桐生、みどり市って旨いものが多いですよ。

手振りうどん、ソースかつ丼、ビスロール(ビスケット生地ロールパン)、焼きまんじゅう、花パンなど。特に、手振りうどんは、製造工場が近いこともあり、どのお店にも常備されています。夏場は、冷やしつけうどんにし、「つるつる・しこしこ」を味わい、冬場はかけうどんや煮込みうどんとして通年味わえます。



調理師：船橋

～患者様からの声～

嗜好・喫食調査として、退院時アンケートを実施していましたが、入院中の患者様からの意見もいただきたいと考え、入院患者様向けのアンケートを年4回配布します。

主なアンケート内容

- ・ 味付け
- ・ ご飯の量
- ・ 食べたい料理
- ・ 食事の満足度…などです！

第1回目の配布は、8月上旬の予定です。皆様の率直なご意見を聞かせてください！



調理師：久保田

～夏が旬・鰯～



鰯は暖かい海を好み、北海道南部から東シナ海までの浅瀬や湾内から深海に至るまでに広く生息しています。

「ぜいご」と呼ばれる硬いトゲのようなうろこが、頭から尾にわたって並んでいます。日本では、昔からもっとも馴染みのある魚です。

調理法は、くせがないので用途が広く、活きのよいものは、三枚におろして刺身、たたき、寿司ネタ、酢の物に！また、塩焼き、煮付け、ムニエルなど。小あじは一尾のまま唐揚げ、南蛮漬け、マリネなどにするほか、開いて天ぷら、フライなどに！

アジの南蛮漬け配膳予定日：7月14日

調理師：阿久澤

～献立紹介～

<帆立の丼ぶり> 調理時間20分

●材料(4人分)

- ・ 帆立貝…8個(1個25gくらい)
 - ・ だしの素…小さじ1/3
 - ・ 砂糖…大さじ2/3
 - ・ 醤油…大さじ1/2
 - ・ みりん…大さじ1と1/3
 - ・ 片栗粉…小さじ1
- 飾り用
- ・ シラス干し…大さじ6
 - ・ 寿司用えび…4枚
 - ・ 錦糸卵…80g
 - ・ きゅうり(斜めスライス)…1/2本
 - ・ 甘酢生姜(ガリ)…20g

●作り方

- ① 鍋で帆立貝と調味料をひと煮立ちさせる。帆立を一度鍋から出して、煮汁に片栗粉でとろみをつける。
- ② 茶碗にご飯を盛り、錦糸卵をちらす。
- ③ 帆立を中央にのせ、上から①のたれをかける。
- ④ シラス、えび、きゅうり、ガリを帆立の周りに飾り付けて完成。



1人分 488Kcal
たんぱく質 28.1g
塩分 2.0g

貝柱のまわりのひもにはコハク酸を多量に含むので味がよいです！
錦糸卵の代わりに、キザミ海苔を敷き、わさびを添えて食べるのも美味しいです！

配膳予定日：7月9日

栄養士：工藤