

# 4月 食育だより

松山市教育委員会  
松山市学校栄養士協議会

「楽しく食べてうまいぞなもし」 第3次 松山市食育推進計画スローガン

ご入学、ご進級おめでとうございます。  
子どもたちの健やかな成長のため、保護者の皆様と一緒に「食育」を進めていきたいと思ひます。  
「食育だより」では、給食の紹介や食に関する話題をお届けします。



## 松山市の学校給食

### 主食

#### ごはん

白飯、麦飯、すし、丼、カレーライス、ピラフ、炊き込みご飯など、いろいろな種類があります。

松山市の給食では、愛媛県中予産のお米を使用しています。

品種は、ヒノヒカリ、にこまる、愛のゆめです。11月から新米に切り替わります。

#### パン

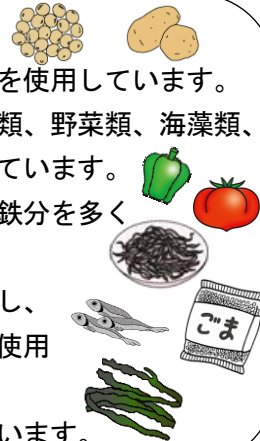
コッペパン、米粉パンなどがあります。

愛媛県の特産品である「はだか麦」を使用した「媛麦パン」や「みかん果汁」を使用した「みかんパン」があります。



### 主菜・副菜

- 1回に10～20種類の食品を使用しています。
- 家庭で不足しがちな豆類、芋類、野菜類、海藻類、種実類、小魚類を多く取り入れています。
- 成長期に必要なカルシウムと鉄分を多く含む食品を取り入れています。
- だしは、献立に応じて、煮干し、けずり節、昆布などからとって使用しています。
- 味付けは、うす味を心がけています。



## 学校給食は 生きた教材です

### 牛乳

成長期に欠かせないたんぱく質やカルシウムの供給源として、毎日提供します。



### 果汁

愛媛県産の温州みかんと、伊予柑をブレンドした果汁100%のみかんジュースを、3月から10月に週1回程度提供します。



## 今年度の「味めぐり」

松山市の学校給食では、毎月の献立に各地の郷土料理や特産物を取り入れ、「味めぐり」として紹介し、食文化への理解を深めています。



### 給食のこんだて紹介

【材料】(小学校中学年4人分量)

じゃがいも	3個
牛もも肉	100g
酒	小さじ1
つきこんにやく	60g
玉ねぎ	中1個
にんじん	1/3本

#### 【作り方】

- ① じゃがいもは一口大、にんじんは食べやすい大きさ、玉ねぎはくし形に切る。
- ② 鍋に油を熱し、牛もも肉を入れて酒をふり、炒める。
- ③ 玉ねぎ、にんじん、こんにやく、じゃがいもを炒めて水を加え、さらに調味料を入れて煮る。
- ④ グリンピースを加えて仕上げる。

### 肉じゃが

グリンピース	20g
サラダ油	少々
砂糖	大さじ1強
うす口しょうゆ	大さじ1強
塩	少々
水	150mL



和食の煮物の定番料理です。



### 献立を立てるとき、次のようなことに気を付けています。

- 成長期の子どもたちに必要な栄養素を満たすように工夫します。
- 地産地消を推進します。
- 子どもたちが苦手な食品でも食べやすいよう調理方法を工夫します。
- 行事食・郷土料理・旬の食べ物を取り入れます。
- 安全な食品を選定します。

給食の献立から、1品ずつ紹介していきます。ぜひ作ってみてください。