

# 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

御入学、御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、学校給食や食に関する話題を紹介しします。



## 松山市の学校給食



元気に学校生活を送るためには、毎日の規則正しい生活習慣と食事が重要です。学校給食は、子どもたちの成長を考え、主食、主菜、副菜の組み合わせを工夫し、栄養のバランスが整った食事になっています。

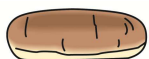
### 主食



#### ごはん

白飯、麦飯、すし、ピラフ、炊き込みご飯など様々な種類があります。

品種は、愛媛県中予産のヒノヒカリ、にこまる、愛のゆめを使用しています。11月からは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」や「みかん果汁」を使用したパンもあります。



### 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。あわせて、成長期に必要なカルシウムと鉄分を多く含む食品も取り入れています。

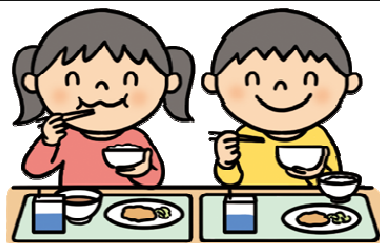
また、だしは、献立に応じて、煮干し、けずり節、昆布などからとって使用し、うす味を心がけています。



#### 【献立作成について】

- 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ています。
- 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ています。
- 行事食、郷土料理、旬の食材をとり入れています。
- 地産地消を推進します。
- 安全な食品を選定します。

学校では、学校給食を中心とした「食育」が進められています。



#### 【学校における食に関する指導の内容】

- 食事の重要性
  - 心身の健康
  - 食品を選択する能力
  - 感謝の心
  - 社会性
  - 食文化
- について、各教科や学級活動等、学校教育活動を通じて食に関する指導を行っています。

ご感想、ご意見をお寄せください。

松山市のホームページ

<http://www.city.matsuyama.ehime.jp/kurashi/kosodate/kyuusyoku/gakkoukyusyoku.html>

## 食物アレルギーについて

食物アレルギーとは、原因となる食物を食べたり触ったりした時に、さまざまな症状が引き起こされることです。

### 皮膚症状



赤み、はれ、湿疹、じんましん、かゆみなど

### 粘膜症状



目の充血やはれ、かゆみ、鼻水、口の中のかゆみなど

### 呼吸器症状



のどの違和感やかゆみ、のどが締めつけられる感じなど

### 消化器症状



気持ちが悪くなる、おう吐、腹痛、下痢、血便など

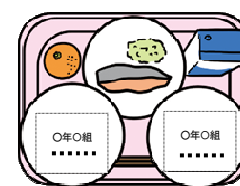
### <学校給食の食物アレルギーについて知ってほしいこと>



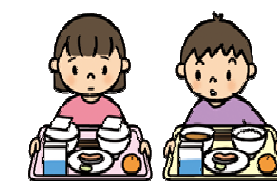
食物アレルギーのある人もない人も、アレルギーについて正しく知ること、事故を防ぎ、安全に楽しく食べられます。

また、学校給食で初めて食べてアレルギー症状を起こす場合があります。献立表で食品を確認しましょう。家庭でも様々な食品を経験しておくことも大切です。

食物アレルギー対応食が出る場合があります。家庭からお弁当を持ってくる場合もあります。



食物アレルギーは好き嫌いとは違います。食べると命に関わることもあります。



食品が触れただけで症状が出る場合があります。



クラスに食物アレルギーのある友達がいることを知っておくことは大切なことです。

### 今月のこんだて紹介

#### 【材料】(小学校中学年4人分の量)

ほうれん草	80g
キャベツ	120g
焼きのり	1g
砂糖	小さじ1/3
こい口しょうゆ	小さじ2

#### 【作り方】

- ① ほうれん草はゆでて水にとり、水気をしぼり、冷まして1cmに切っておく。キャベツは短冊切りにして、さっとゆで、冷ましておく。
- ② 焼きのりは小さく切り、からいりして冷ましておく。
- ③ ①と②をあわせ、調味料で和える。

### 磯和え

