

6月 食育だより

「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

松山市教育委員会
松山市学校栄養士協議会

6月は食育月間です

農林水産省が作成した「第4次食育推進基本計画」が2021年からスタートしました。その中で、食育の取組をこどもから大人まで、誰にでもわかりやすく、ひと目で分かるように「食育ピクトグラム」が作成されました。「食育ピクトグラム」を参考に、個人や家庭でできる「食育の取組」について考えてみましょう。

『食育ピクトグラム』

<p>1 みんなで楽しく食べよう</p>  <p>【共食】 家族や仲間と、会話を楽しみながら食べる食事は、心も体も元気にします。</p>	<p>2 朝ごはんを食べよう</p>  <p>【朝食欠食の改善】 朝食の摂取は、健康的な生活習慣につながります。</p>
<p>3 バランスよく食べよう</p>  <p>【栄養バランスの良い食事】 主食・主菜・副菜の組み合わせた食事で、バランスの良い食生活になります。</p>	<p>4 太りすぎないやせすぎない</p>  <p>【生活習慣病の予防】 適正体重の維持や減塩に努めて、生活習慣病を予防します。</p>
<p>5 よくかんで食べよう</p>  <p>【歯や口腔の健康】 よくかんで食べるにより歯の発達・維持、食べ物による窒息を防ぎます。</p>	<p>6 手を洗おう</p>  <p>【食の安全】 食品の安全性等についての基礎的な知識をもち、自ら判断し行動する力を養います。</p>
<p>7 災害にそなえよう</p>  <p>【災害への備え】 いつ起こるかも知れない災害を意識し、非常時のための食料品を備蓄しておきましょう。</p>	<p>8 食べ残しをなくそう</p>  <p>【環境への配慮】 SDGsの目標である持続可能な社会を達成するため、環境に配慮した農林水産物・食品を購入したり、食品ロスの削減を進めたりします。</p>
<p>9 産地を応援しよう</p>  <p>【地産地消の推進】 地域でとれた農林水産物や被災地食品等を消費することは、食を支える農林水産業や地域経済の活性化、環境負荷の低減につながります。</p>	<p>10 食・農の体験をしよう</p>  <p>【農林漁業体験】 農林漁業を体験して、食や農林水産業への理解を深めます。</p>
<p>11 和食文化を伝えよう</p>  <p>【日本の食文化の継承】 地域の郷土料理や伝統料理等の食文化を大切にして、次の世代への継承を図ります。</p>	<p>12 食育を推進しよう</p>  <p>【食育の推進】 生涯にわたって心も身体も健康で、質の高い生活を送るために「食」について考え、食育の取組を応援します。</p>

引用『食育ピクトグラム』農林水産省

松山市の学校給食での「食育の取組」について

◇地場産物の活用◇



松山市では、キャベツや玉ねぎ、じゃがいも、にんじん、柑橘類などを市内の農家から直接購入して、学校給食に使用するなど、地場産物の活用を推進しています。令和4年1月に実施した地場産物活用状況調査（食材数ベース）では、愛媛県産食材の使用は34.5%でした。

また、「とれたて感謝の日」として松山市産の旬の食材を使用した献立を実施しています。

◇行事食や郷土料理、伝統料理の実施、継承◇



季節ごとの行事やお祝いの日に食べる「行事食」、全国の郷土料理や特産物を使った「味めぐり」の献立を毎月実施しています。給食の時間には、行事食の意味や全国の特産物を紹介する放送をしています。また、学校や松山市のホームページでも紹介しています。

今月の行事食は、歯と口の健康週間の「アーモンド入りカミカミチップ」、入梅の「梅ごはん」、味めぐりでは、福岡県の「がめ煮」が実施されます。



今月のこんだて紹介

ソーススパゲティ



【材料】（小学校中学年4人分の量）

スパゲティ	120g	砂糖	小さじ1
豚もも肉	60g	塩・こしょう	少々
キャベツ	160g	ウスターソース	大さじ1
玉ねぎ	120g	トンカツソース	大さじ1
にんじん	40g	うす口しょうゆ	大さじ1/2
サラダ油	小さじ1	かつお節	2g
		青のり粉	少々

【作り方】

- ① スパゲティは半分に折って茹でる。
- ② 豚もも肉は食べやすい大きさに切る。
- ③ キャベツは大きめの色紙切り、玉ねぎはうす切り、にんじんはせん切りにする。
- ④ フライパンにサラダ油を入れ、豚肉と③をよく炒め、茹でたスパゲティを入れ炒める。
- ⑤ 調味する。
- ⑥ ⑤にかつお節と青のり粉をふりかける。

出典『給食&食育イラスト素材集』全国学校給食協会