

2月 食育だよ!

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

学校給食の地場産物活用と取組

松山市の学校給食では、積極的に地元の食材を取り入れています。特に、松山市産の食材を生かした献立の日は、「とれたて感謝の日」として献立表でお知らせをし、活用しています。また、松山市ホームページ「松山市の学校給食」では、「みんなの人気メニュー」として、地場産物を使用した献立の写真、食材の分量、作り方を紹介しています。

給食に地場産物を活用するメリット

- ・ 児童生徒が地域で収穫できる農作物を知り、郷土愛を育むことにつながる。
- ・ 給食で使われた食材に興味関心をもち、家庭でも食べる意欲につながる。
- ・ 生産者との交流を通じ、地域で採れる食材を身近に感じることができる。



とれたて感謝の日～松山市産の食材を生かした献立～

春キャベツ



【4月】

春キャベツのポトフ

松山ひじき



【4月】

磯煮

新玉ねぎ



【5月】

新たまねぎとコーンのスープ

松山長なす



【7月】

長なすのみそ汁

<今月のとれたて感謝の日> 松山市産の柑橘「宮内伊予柑」



松山市で栽培されている「伊予柑」は、「宮内伊予柑」と呼ばれ、爽やかな香りとジューシーな味わいが魅力です。紅まどんな、甘平など新しい品種が登場している中でも、根強い人気をほこる柑橘です。松山市内では、おいしい柑橘が育つ環境の揃ったところで主に栽培されています。「宮内伊予柑」の母樹は、松山市の天然記念物に指定されており、今でも実をつけています。



「愛媛FC応援給食」が登場します!



松山市では、児童生徒の食への関心を深め、食事の楽しさを知り、地元クラブチームへの愛着やスポーツへの関心の向上を目的として、6月に市内小中学校に応援献立とイラストを募集しました。

選ばれた献立とイラストは、2月と3月の給食に登場します。今回は、「鯛カツバーガー」と「さばの炊き込みご飯」です。イラストは「味付のり」のパッケージに印刷されます。

みんなからのエールを愛媛FC選手へ届けましょう!



(タイカツ) カレーなシュートで絶鯛勝つバーガー

【材料】(小学校中学年4人分量)

| | | | | | |
|-------|-----|---------|-----|-------|------|
| 丸パン | 4個 | 卵 | 15g | キャベツ | 140g |
| 鯛切身 | 4切れ | パン粉 | 35g | ピーマン | 20g |
| 塩こしょう | 少々 | 揚げ油 | 適量 | サラダ油 | 少々 |
| 小麦粉 | 15g | タルタルソース | 8g | 塩こしょう | 少々 |
| | | | | カレー粉 | 少々 |

【作り方】

- ① キャベツ、ピーマンをせん切りにする。
- ② 油をひいたフライパンで①を炒め、塩こしょう、カレー粉で味付けをする。
- ③ 鯛切身に塩こしょうで下味をつける。
- ④ 小麦粉、溶き卵で衣を作り、パン粉をつけて油で揚げる。
- ⑤ 丸パンを横半分に切り、②、④、タルタルソースを挟む。

試合に絶対勝ってほしいという願いを込めて、愛媛県が生産量日本一の鯛をカツにしました。カレー風味の炒め野菜が食欲をそそります。

応援メッセージ (余土小 小学6年生より)

選手の皆さんに1試合でも多く勝ってほしいと思い、この献立を考えました。応援しています!頑張ってください!



栄養たっぷり! さばの炊き込みご飯

【材料】(小学校中学年4人分量)

| | |
|-------|------|
| 米 | 2合 |
| さば水煮 | 100g |
| にんじん | 10g |
| しめじ | 15g |
| 酒 | 小さじ1 |
| 塩 | 少々 |
| こい口醤油 | 小さじ1 |
| うす口醤油 | 小さじ2 |

【作り方】

- ① にんじんはせん切り、しめじは小房にする。
- ② 洗った米を炊飯器に入れ、①と水気を切ったさば水煮と調味料を加え、水加減を調整して炊く。
- ③ 炊きあがったら、さばをほぐしながら、軽く混ぜ合わせる。

応援メッセージ (姫山小 小学3年生より)

この献立を食べて体を強くして、試合頑張ってください!ケガしないように、体を大事にしてください。目指せJ3優勝!J2昇格!

