

# 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。新しい学年、新しい教室での一年が始まります。今年度の「食育だより」では、食に関する話題、個人や家庭でできる食育の取組を表した食育ピクトグラム、給食の献立紹介などをお届けします。



## 松山市の学校給食



松山市の学校給食は、子どもたちの発育に必要な栄養バランスのとれた食事を提供するだけでなく、安全でおいしく、心も豊かになるようにと願いを込めて作っています。

### 主食

#### ごはん

白飯、麦飯、すし、ピラフ、炊き込みご飯など、いろいろな種類があります。お米は、愛媛県東・中予産のものを使用しています。品種は、ヒノヒカリ、にこまるを主に使用しています。11月頃から新米になります。



#### パン

コッペパン、米粉パン、黒糖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」もあります。



### 牛乳

成長期に欠かせないたんぱく質とカルシウムの供給源として、毎日提供します。



### 主菜・副菜

- 1回に10～20種類の食品を使用しています。
- 日常の食生活においてとれにくい豆類、芋類、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、さば削り節、昆布などからとり、うす味を心がけています。



### 果汁

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。



献立を立てるとき、次のようなことを心がけています。

- 成長期の子どもたちに必要な栄養素を満たす献立を立てます。
- 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。今年度も日本の味めぐり献立、旬を生かした献立が毎月登場します。
- 安全な食品を選定します。
- 地産地消を推進します。



## 食育ピクトグラム① みんなで楽しく食べよう

1 みんなで楽しく食べよう



「共食」という言葉を耳にしたことはありますか。「共食」とは、家族や仲間が食卓を囲んでコミュニケーションをとりながら食事をするをいいます。子どもたちが「食」について学ぶ最も身近な場所は家庭です。家族との食事を通して、みんなで楽しく食べることで、コミュニケーション力やマナーを身につけ、健康的な食生活を送ることができます。

### 【食の知識が身につく】

みんなで楽しく食事の準備をしたり、食べたものを話し合ったりすると、食べ物に興味・関心が持てるようになります。



### 【食事の楽しさが分かる】

コミュニケーションを通して、人の気持ちが分かるようになり、思いやりの心が育ちます。



### 今月のこんだて紹介

## ミートスパゲティ



【材料】(小学校中学年4人分の量)

スパゲティ	120g
豚肉ミンチ	120g
ひきわり蒸し大豆	20g
たまねぎ	160g
マッシュルーム	20g
にんじん	40g

オリーブオイル	小さじ1/2
塩	少々
こしょう	少々
トマトケチャップ	大さじ4
ウスターソース	小さじ1
トンカツソース	大さじ1/2
砂糖	小さじ1/2

【作り方】

- ① スパゲティは半分に折って茹でる。
- ② たまねぎ、マッシュルーム、にんじんはみじん切りにする。
- ③ フライパンにオリーブオイルを入れ、ミンチをよく炒め、塩こしょうする。
- ④ ③に②と、ひきわり蒸し大豆を入れ、火が通ったらAで調味する。
- ⑤ ④に茹でたスパゲティを入れ炒める。