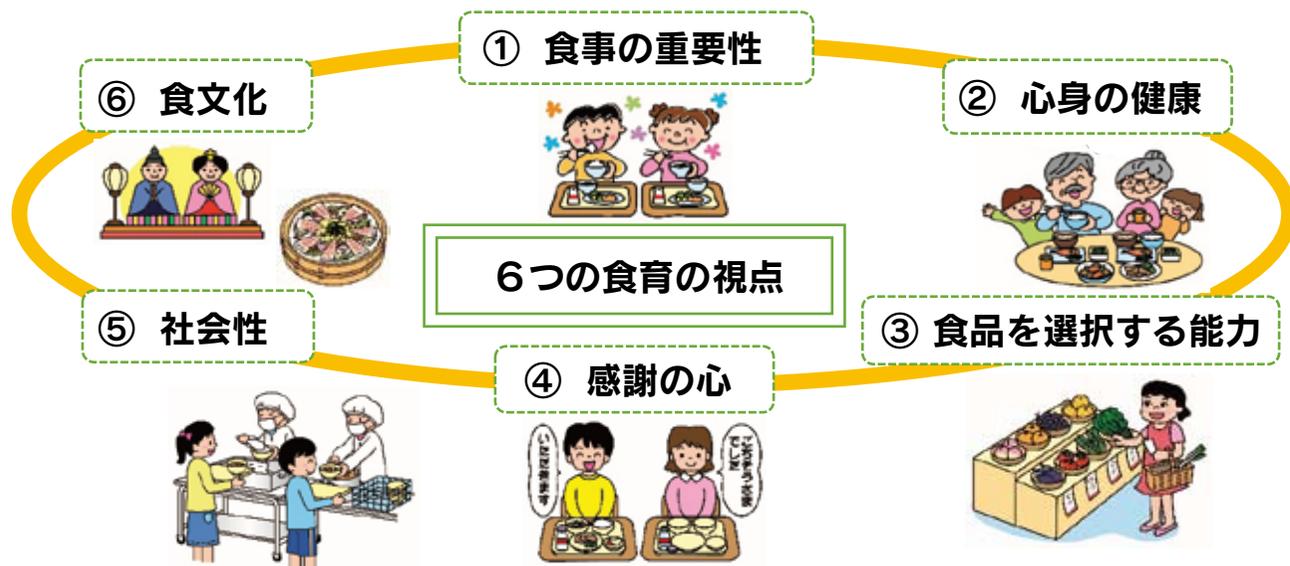


3月 食育だより

松山市教育委員会
松山市学校栄養士協議会

「食育だより」では、6つの食育の視点から、学校給食をはじめ、食に関する情報を毎月紹介しています。今月は、今年度取り上げたテーマを基に振り返ってみましょう。



《食生活を振り返り、「はい」と思うものに○をつけ、確認しましょう。》

※ () の数字は、食育の視点の内容です。

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 朝ごはんを毎日食べましたか。(①②③) | <input type="checkbox"/> 野菜を毎日食べましたか。(①②③) |
| <input type="checkbox"/> 規則正しい生活と栄養バランスの良い食事を心がけましたか。(①②③) | <input type="checkbox"/> よくかんで食べましたか。(②③) |
| <input type="checkbox"/> おやつを食べ方を見直しましたか。(①②③) | <input type="checkbox"/> 災害時に備えた食事について家族の人と話しましたか。(①③④) |
| <input type="checkbox"/> 運動をするための体づくりには、食事が大切なことが分かりましたか。(①②③) | <input type="checkbox"/> 日本の食文化「和食」の良さを知ることができましたか。(⑤⑥) |
| <input type="checkbox"/> 学校給食について理解し、感謝の気持ちをもつことができましたか。(④⑥) | <input type="checkbox"/> 「味めぐり」「とれたて感謝の日」の学校給食を通して、郷土料理や特産品を知ることができましたか。(④⑥) |

これからも「食」を楽しみながら、心も体も元気に過ごしましょう。

令和7年度 給食アンケートより

令和7年9月に松山市の小中学生を対象に実施した、給食に関するアンケートの結果を一部お知らせします。

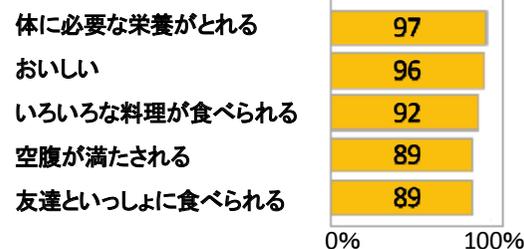
給食時間は楽しいですか



給食時間について

『楽しい』『どちらかという楽しい』と答えた人は93%でした。多くの子どもたちが給食時間を楽しく過ごしているようです。

給食の良いところ

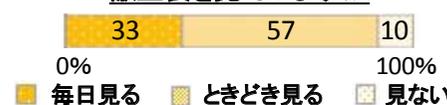


給食の良いところについて

どの項目も高い割合でした。中でも、『体に必要な栄養がとれる』は97%と最も高い結果でした。

また、給食時間が『楽しい』『どちらかという楽しい』と答えた小中学生のうち97%が『おいしい』と答え、給食時間の楽しさがおいしさにつながっていると考えられます。

献立表を見ていますか



献立表について

『毎日見る』『ときどき見る』と答えた人は、90%でした。献立表では、給食に使われる食品や栄養、旬の食べものや日本各地の郷土料理などを知らせています。

ぜひご家庭でも献立表を活用して、食についての話題を広げてみませんか。

今月のこんだて紹介

【宮城県の郷土料理】 おくずかけ

【材料】(小学校中学年4人分の量)

ごぼう	30g
にんじん	30g
里芋(皮をむいて下茹でしたもの)	100g
油揚げ	10g
乾燥しいたけ	2g
そうめん	15g
まめ麩	2g
さやいんげん	10g
A 砂糖	小さじ2
こい口醤油	大さじ1
酒	小さじ1/2
塩	少々
さば削りだし	360mL
B でん粉	小さじ1
水	適量

【作り方】

- ① ごぼうはささがき、にんじんはいちょう切り、里芋は食べやすい大きさ、油揚げは短冊切り、さやいんげんは2~3cm幅に切る。
- ② 乾燥しいたけは水で戻してせん切りにする。
- ③ そうめんは、半分に折り、かためにゆでる。
- ④ まめ麩は、水で戻しておく。
- ⑤ だし汁を沸かし、火の通りにくいものから順に食材を入れる。
- ⑥ ⑤に火が通ったら、Aの調味料で味をつけ、Bを加えてとろみをつける。
- ⑦ ③を入れて、仕上げる。



※ 予定献立表の味めぐりの欄もご覧ください。
出典 給食&食育イラスト素材集 全国学校給食協会