

# 4月 食育だより

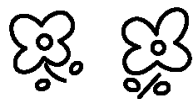
「楽しく食べてうまいぞなもし」 第3次 松山市食育推進計画スローガン

松山市教育委員会  
松山市学校栄養士協議会

ご入学、ご進級おめでとうございます。心も身体も大きく成長するために、健康であることが大切です。その健康を保つためには、毎日の規則正しい生活習慣が重要です。



## 松山市の学校給食



学校給食は、日常生活における正しい食事の在り方と望ましい食習慣を養い、成長期にある児童生徒の健康の保持増進を図る目的があります。主食・主菜・副菜の組み合わせを工夫して、栄養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、丼、カレーライス、ピラフ、炊き込みご飯など、いろいろな種類があります。学校で使用のお米は、愛媛県中予産米です。品種は、ヒノヒカリ、にこまる、愛のゆめです。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」を使用した「媛麦パン」や「みかん果汁」を使用した「みかんパン」などがあります。



### 牛乳

成長期に欠かせないたんぱく質やカルシウムの供給源として、毎日提供します。



### 果汁

愛媛県産の温州みかんと、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。



### 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。
- 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、けずり節、昆布などからとります。
- 味付けは、うす味を心がけています。



おいしい  
楽しい  
給食です。

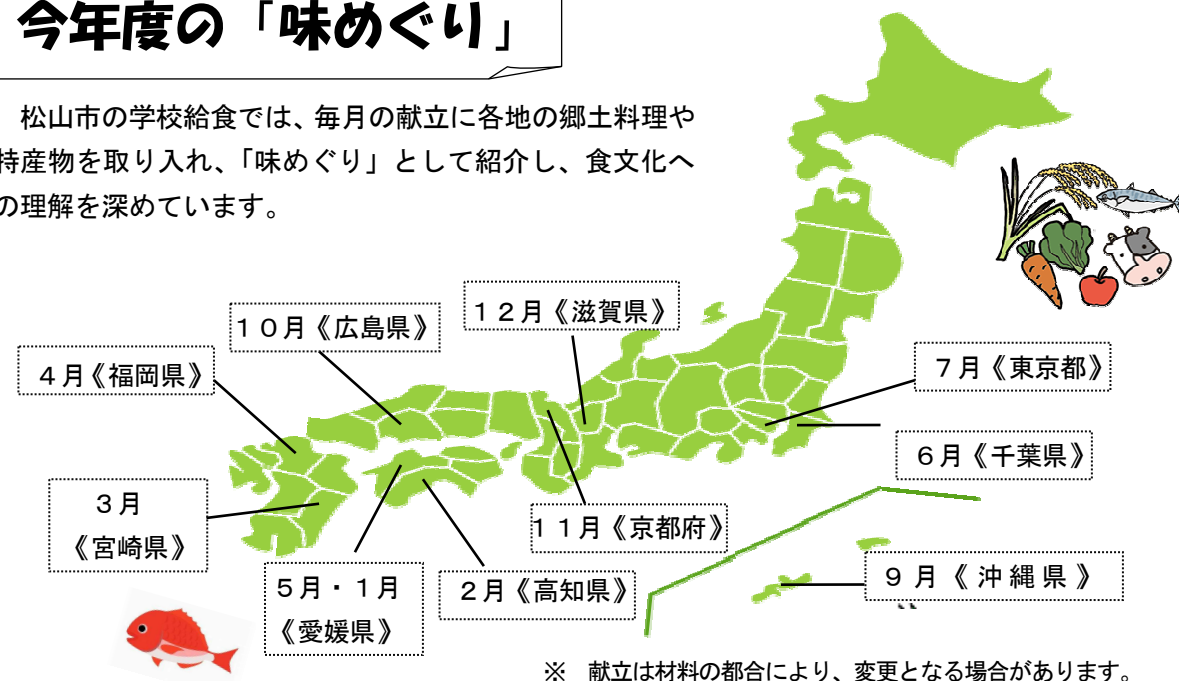
献立を立てるとき、次のようなことに気を付けています。

- 成長期の子どもたちに必要なエネルギー・栄養素を満たすように工夫します。
- 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・旬の食品を取り入れます。
- 安全な食品を選定します。
- 地産地消を推進します。

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>

## 今年度の「味めぐり」

松山市の学校給食では、毎月の献立に各地の郷土料理や特産物を取り入れ、「味めぐり」として紹介し、食文化への理解を深めています。



## 学校給食で食べたい我が家の献立

松山市では、ご家庭の自慢献立・人気献立を学校給食に取り入れようと、令和元年度に「学校給食で食べたい我が家の献立」を募集しました。

応募作品の中から、審査により「優秀作品」に選ばれた献立13点を、今年度、実際に学校給食で提供します。

ご家庭の工夫やアイデアが詰まったおいしい献立を、給食でみんなと楽しみながら食べてください。



「我が家の献立」のレシピは、市HPに掲載しています。下記URLよりご確認いただき、是非ご家庭でも作ってみてください！

### 【優秀作品と実施予定】

5月	鶏もものネギだれソテー	10月	中華風炊き込みご飯	1月	鶏肉と根菜の炊き込みご飯
6月	しょうが焼きチャーハン		ジャーマンポテト	2月	ほっこり具だくさんうどん
7月	鶏肉の大葉梅肉揚げ	11月	卵と豚肉と玉ねぎのあんかけ丼		たまらん唐揚げ
9月	豚肉となすの甘辛炒め	12月	水たきうどん	3月	豚肉のかりかり揚げ
	とり五目炊き込みご飯				

※ 献立は材料の都合により、変更となる場合があります。

※給食提供する際に、ご提案いただいたレシピから食材や切り方等を一部変更する場合があります。

