

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

「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

今年度は生活様式が大きく変化した1年でもありました。自身の食生活について1年間の振り返りをしましょう。

4月 「松山市の学校給食」

松山市の学校給食の内容や取り組みを知ることができましたか。

はい ・ いいえ



5月 「朝ごはんを食べよう」

毎日朝ごはんを食べていますか。

はい ・ いいえ



6月 「食育月間」「かむことの大切さ」

よくかんで食事ができていますか。

はい ・ いいえ



7月 「夏の食事・生活」「運動と食事・生活」

運動をする時は水分補給をしっかりとし、食事の内容に気を付けましたか。

はい ・ いいえ



9月 「災害時の食事」

非常食の準備ができていますか。

はい ・ いいえ



11月 「和食」「勤労感謝」

感謝の気持ちをもって「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつができていますか。

はい ・ いいえ



10月 「米のひみつ」

米のよさを知ることができましたか。

はい ・ いいえ



12月 「冬休みの生活」「おせち料理」

食生活に気を付けて冬休みを過ごすことができましたか。

はい ・ いいえ



1月 「全国学校給食週間」「1月の食文化」

学校給食の歴史を知ることができましたか。

はい ・ いいえ



1年を振り返ろう

令和2年度の食育だよりの内容です。内容をもとに振り返ってみましょう。

食育だよりは、松山市のホームページに掲載されています。

2月 「病気に負けない体づくり」

体の抵抗力を高め、元気に過ごすことができましたか。

はい ・ いいえ



「新しい生活様式」における栄養・食生活のポイント



新しい生活様式の中で、健康に過ごしていくために意識したい栄養・食生活のポイントを紹介します。

◆ 食前、食後の手洗い

手洗いは30秒程度かけて、水と石けんでいねいに洗います。食前だけでなく、食後にも手を洗うことで、より感染拡大を防ぐことができます。



◆ バランスのよい食事を心がける

主食、主菜、副菜を基本に、果物や牛乳・乳製品をくわえるなど、多様な食品を組み合わせたバランスのよい食事で、健康状態を良好に保つことが大切です。

加工食品や中食等の利用増加による食塩や脂肪のとりすぎには注意しましょう。



◆ 食事の仕方を工夫する

あらかじめ料理は個々に分けましょう。持ち帰りや出前、デリバリーなどを活用することもできます。

会話は控えめにし、料理を味わいます。



≪ フラスワンポイント ≫

バランスのよい食事とともに適度な運動が大切です。ラジオ体操、スクワットなど身体を動かし、定期的に体重を量りましょう。

買い物は1人または少人数ですいている時間に行き、素早くすませましょう。



参考：厚生労働省 新型コロナウイルス感染症を想定した「新しい生活様式」における栄養・食生活のポイント
厚生労働省 「新しい生活様式」の実践例

今月のこんだて紹介



【材料】(小学校中学年4人分の量)

豚もも肉 180g
塩 少々
こしょう 少々

小麦粉 大さじ1
でんぷん 大さじ1
揚げ油 適量
玉ねぎ 20g

豚肉のかいかい揚げ

うす口しょうゆ 小さじ2
酢 小さじ2
砂糖 小さじ1
酒 小さじ2

【作り方】

- ① 豚もも肉は食べやすい大きさに切り、塩とこしょうで下味をつける。
- ② ①に小麦粉とでんぷんを混ぜたものをまぶして揚げる。
- ③ 玉ねぎは粗みじん切りにする。
- ④ Aの調味料と切った玉ねぎを入れて加熱し、たれを作る。
- ⑤ ④に揚げた豚肉を加えて仕上げる。

