

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

御入学、御進級おめでとうございます。

学校給食は、成長期にある児童生徒の健康の保持増進を図り、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う目的で、全国のほとんどの小中学校で実施されています。

松山市の学校給食

松山市の学校給食では、主食・主菜・副菜・牛乳を組み合わせ、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しています。



ごはん

- 白飯、麦飯、すし、丼、カレーライス、ピラフ、炊き込みご飯などがあります。
- 愛媛県中予産の米を使用します。品種は、ヒノヒカリ、にこまるです。11月からは新米になります。



主食

パン

- コッペパン、米粉パン、蕎麦パン（県産の裸麦入り）、みかんパン（みかん果汁入り）などがあります。



牛乳

- たんぱく質やカルシウム摂取のため毎日つきます。



果汁

- 国産温州みかんと、伊予柑の果汁100%ジュースが、週1回程度つきます。（3月から10月）



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、海そう類、種実類、小魚類を多く取り入れています。
- 成長期に欠かせない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。



その他に、次のことに配慮しています。

- 苦手なものでも食べられるように、調理方法を工夫しています。
- 行事食、郷土料理、旬の食材を取り入れています。
- 安全な食品を選びます。
- 市内産、県内産の食材を使用するように努めています。



味めぐり

毎月、日本の郷土料理や特産物を使った料理を「味めぐり」として献立に取り入れ、食文化への理解を深められるようにしています。

今年度の予定

- | | |
|------------------------|---------------------|
| 4月 愛媛県：しょうゆ飯・豚肉のみかんソース | 11月 奈良県：奈良茶飯・飛鳥汁 |
| 5月 愛知県：はちはい汁 | 12月 大阪府：かやくご飯・かす汁 |
| 6月 福岡県：がめ煮 | 1月 愛媛県：鯛飯・せんざんき |
| 7月 鳥取県：大山おこわ・じゃぶ煮 | 2月 兵庫県：かに玉汁 |
| 9月 和歌山県：梅ご飯・高野豆腐の揚げ煮 | 3月 島根県：へか焼き |
| 10月 愛媛県：ひじき飯・ほうちょう汁 | ※都合により変更になる場合があります。 |



とれたて感謝の日 ~松山市産の食材を生かした献立~

松山市産の旬の食材を生かした献立実施日を、「とれたて感謝の日」とし、地産地消を推進しています。今月は、春キャベツをポトフにして提供します。

春キャベツ



春キャベツは、新キャベツとも呼ばれ、巻きがふっくらとしてやわらかく、甘みもあり、葉がみずみずしいのが特徴です。秋頃に種をまき、4~6月に収穫します。

ビタミンCやビタミンK、カルシウム、食物繊維、旨味成分のグルタミン酸を含み、生でも加熱してもおいしく食べられます。

今月のこんだて紹介

春キャベツのポトフ

【材料】(小学校中学年4人分量)

ウインナー	40g	春キャベツ	160g	塩	少々
じゃがいも	200g	セロリ	2cm程度	こしょう	少々
たまねぎ	100g	パセリ	少々	鶏がらだし	40mL
にんじん	40g	薄口しょうゆ	小さじ2		

【作り方】

- ① ウインナーは1cmの斜め切り、じゃがいもは一口大、たまねぎはくし切り、にんじんはいちょう切り、春キャベツは短冊切り、セロリは薄切り、パセリはみじん切りにする。
- ② 沸かしただしに、セロリ、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、春キャベツ、ウインナーの順に入れ、調味する。
- ③ パセリを入れて仕上げる。

