

# 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

卒業や進級まで残りわずかとなりました。

今年度の食育だよりでは食育ピクトグラムを通して、松山市の取組や学校給食など、食に関する情報を紹介しました。3月は今年度のまとめとして、これまでに取り上げたテーマに沿って、1年間を振り返ってみましょう。

できたことには○をつけ、できなかったことは、これから意識して取り組みましょう。

<p><b>4月</b></p> <p><b>1</b> みんなで楽しく食べよう</p> <p>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ことができた。</p>	<p><b>5月</b></p> <p><b>3</b> バランスよく食べよう</p> <p>バランスよく食べることが健康のためには大切であることを知ることができた。</p>	<p><b>6月</b></p> <p><b>5</b> よくかんで食べよう</p> <p>かみごたえのある食べ物を食べるように意識し、よくかんで食べることができた。</p>
<p><b>6月</b></p> <p><b>12</b> 食育を推進しよう</p> <p>普段の食生活を振り返り栄養の正しい知識をもとにバランスよく食べることができた。</p>	<p><b>7月</b></p> <p><b>6</b> 手を洗おう</p> <p>正しい手洗い方法を習得することができた。また、清潔な状態を保つことができた。</p>	<p><b>7月</b></p> <p><b>2</b> 朝ごはんを食べよう</p> <p>朝ごはんをしっかりと食べて、生活のリズムを整えることができた。</p>
<p><b>9月</b></p> <p><b>7</b> 災害にそなえよう</p> <p>災害に備えた家庭備蓄食について考えることができた。</p>	<p><b>10月</b></p> <p><b>10</b> 食・農の体験をしよう</p> <p>家の人と一緒に料理をしたり、自分で野菜などを育てたりすることができた。</p>	<p><b>11月</b></p> <p><b>11</b> 和食文化を伝えよう</p> <p>和食文化について知り守り伝えようとする気持ちをもつことができた。</p>
<p><b>12月</b></p> <p><b>4</b> 太りすぎないやせすぎない</p> <p>朝・昼・夕の3食をしっかりと食べ、規則正しい生活習慣を身に付けることができた。</p>	<p><b>1月</b></p> <p><b>9</b> 産地を応援しよう</p> <p>給食に使われている地元食材や愛媛県の郷土料理を知ることができた。</p>	<p><b>2月</b></p> <p><b>8</b> 食べ残しをなくそう</p> <p>食品ロスを少なくする工夫について考えて、取り組むことができた。</p>

春休みに

## 朝ごはんをステップアップ

家にある食材で、簡単なメニューを1品追加したり、前日のおかずの残りをアレンジしたりと、普段の朝ごはんに少し工夫をしてみませんか。栄養バランスがさらに整います。

ごはんだけという人は…



パンだけという人は…

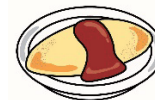


実だくさんのみそ汁や納豆、野菜の煮物などがあると、朝ごはんがグレードアップします。

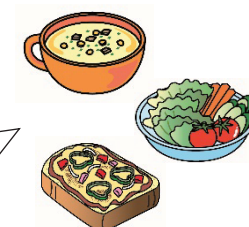
スープやサラダなどを一緒に食べると、野菜もとることができ栄養バランスが整います。また体が温まって、元気に動かすことができます。



前日の和え物の残りを卵で包むとオムレツに変身します。



食パンにハムやチーズなどの具をのせて焼くとたんぱく質やカルシウムをとることができます。



## 「愛媛FC 応援給食」が登場します！

給食を食べて、愛媛FC選手へエールを届けましょう。



### 栄養満点！ 鮭とじゃがいものチーズがらめ

★ポイント★

鮭とチーズはカルシウムが多く含まれていて、成長期の時期にぴったり！



次の試合も頑張ってください！（北条南中1年生より）



### 愛媛FCパス and シュートマトパスタ

★ポイント★

たこは英語で「オクトパス」、キャベツはフランス語で「シュー」、にんじんは「チームカラー（オレンジ）」、トマトは「まをいる」という気持ちを込めました。



これからもがんばれー！！（雄郡小2年生より）



レシピは松山市のHPをご覧ください。  
提供 『マスコットキャラクター提供 愛媛FC』

## 今月のこんだて紹介

【材料】（小学校中学年4人分の量）

米	1. 5合
もち米	0. 5合
（乾）小豆	40g
塩	小さじ1/2
酒	小さじ1

## 赤飯

【作り方】

- ① 小豆は割れないようにかためにゆでる。1回目のゆで汁は捨て、2回目のゆで汁は、炊飯のときに使用するの50mL置いておく。
- ② 洗った米ともち米、ゆでた小豆、小豆のゆで汁（50mL）、塩、酒を炊飯器に入れ、水加減を調整して炊く。

