

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

ご入学、ご進級おめでとうございます。

「食育だより」では、学校給食をはじめ、食に関する情報を毎月紹介していきます。

松山市の学校給食

松山市の学校給食は、子どもたちの健康の保持増進と体力向上のため、栄養のバランスがとれた食事になるよう努めています。また、食に関する指導の「生きた教材」となるよう幅広く食品を使用し、多様な調理方法を組み合わせて、充実した食事内容となるよう配慮しています。

主食

ごはん

白飯、麦飯、すし、ピラフ、炊き込みご飯など様々な種類があります。

米は、愛媛県中予産のヒノヒカリ、にこまる、ひめの凜を使用しています。11月頃から新米に切り替わります。



パン

コッペパンや米粉パン、黒糖パンなどの他に愛媛県の特産品である「はだか麦」を使った媛麦パンもあります。



牛乳

成長期に欠かすことのできないたんぱく質やカルシウム、ビタミンB₂の供給源として、毎日提供しています。



果汁

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、提供しています。



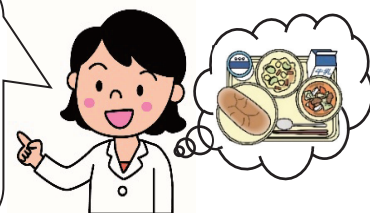
主菜・副菜

- ・ 日常生活において摂取しにくい豆類、いも類、海藻類、種実類、小魚類を多く取り入れています。特に、豆類は豆を食する食文化を継承する観点から、子どもたちが無理なく食べられるように工夫しています。
- ・ 成長期に必要な鉄分、カルシウムを含む食品を意識して取り入れています。
- ・ だしは、煮干し・削り節・昆布などを献立に応じて使い分けています。
- ・ 塩分をとりすぎないように薄味を心がけています。



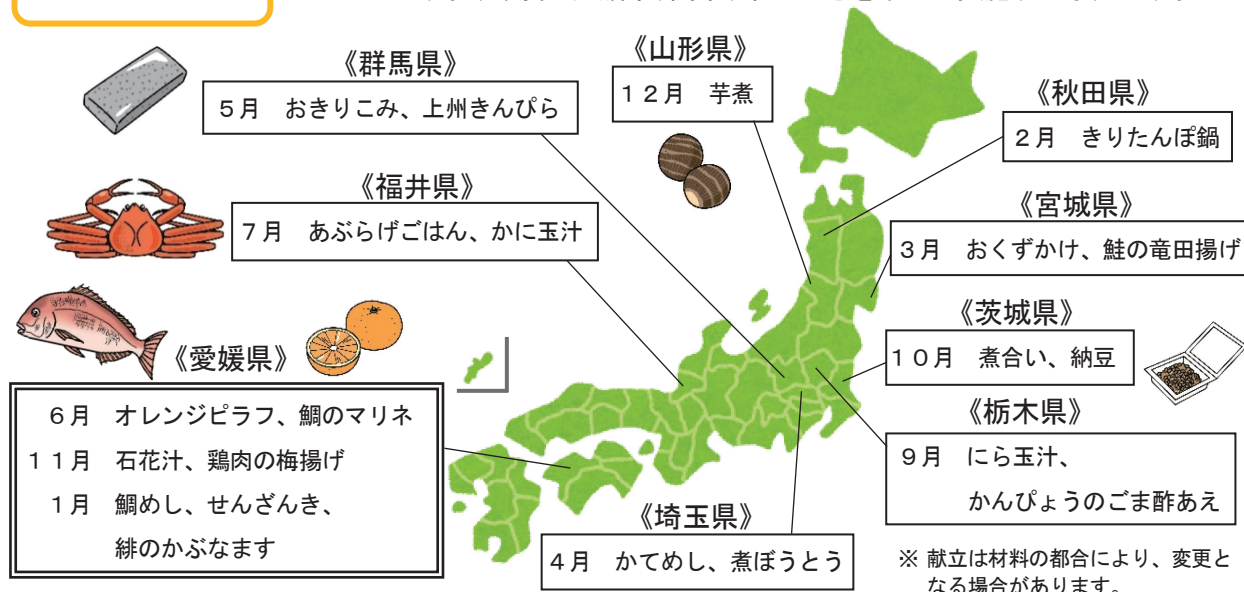
～献立を立てるときに心がけていること～

- 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。
- 安全な食品を選んでいきます。
- 松山市産、愛媛県産の食材を使用するように努めています。



味めぐり

日本各地の郷土料理や特産品を使った料理を「味めぐり」献立として取り入れています。今年度は愛媛県、関東、東北地方を中心に実施する予定です。



とれたて感謝の日

松山市産の旬の食材を生かした献立の日を、「とれたて感謝の日」とし、地場産物を活用しています。今月は、春キャベツをサラダに、ひじきを磯煮にして提供します。

春キャベツ



春キャベツは、4～6月に収穫されます。葉は水分を多く含み、柔らかく、甘みがあるのが特長です。

松山ひじき



まつやま農林水産物ブランド商品に認定されています。給食では、1年を通して、松山市産のひじきが使われています。

今月のこんだて紹介

【材料】(小学校中学年4人分の量)

ゆでひじき	140g
大豆水煮	80g
鶏もも肉	60g
にんじん	20g
板こんにやく	60g
油揚げ	10g
平天	15g
サラダ油	小さじ1/2
砂糖	小さじ2
塩	少々
うす口醤油	小さじ2
煮干しだし	60mL

磯煮



【作り方】

- ① 鶏もも肉は、食べやすい大きさに切る。
- ② にんじんはせん切り、板こんにやく、油揚げ、平天は短冊切りにする。
- ③ 鍋にサラダ油を入れ、鶏もも肉を炒める。
- ④ 肉に火が通ったら、にんじん、大豆、板こんにやくを入れて炒める。
- ⑤ ④にひじき、平天、油揚げを入れ、炒める。
- ⑥ ⑤に煮干しだしとAを加えて、汁気がなくなるまで煮る。