

# 10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

秋は、「スポーツの秋」や「読書の秋」といわれ、運動や勉強に取り組むのによい季節です。また、多くの農作物が収穫されるため、「実りの秋」や「食欲の秋」ともいわれます。栄養バランスのとれた食事をして、元気に学校生活を送り、いろいろな秋を楽しみましょう。

## 食べる力・生きる力を育む食育の環

食育とは、様々な経験を通して「食」に関する知識とバランスのよい「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むことです。食育を通じた実践の環を広げましょう。

### 《食育の環の二つの循環》

#### 1. 生産から食卓までの『食べ物の循環』

私たちの食は、動植物の貴重な命と生産者をはじめとした多くの人々の苦労や努力によって支えられています。食農体験は、動植物の命を大切にする気持ちや、食を支える人々への感謝の気持ちを育むことができます。



#### 2. 子どもから高齢者、そして次世代へといった『生涯にわたる食の営みの循環』



食べる力は、子どもの頃から家庭や学校・地域などいろいろな場所で学び、身に付けていくものです。そして、大人になってからも生涯にわたって実践し、育み続けていくものです。さらに大人には、食の知識・経験や日本の食文化などを「次世代に伝える」という役割もあります。

10 食・農の体験をしよう



## 食育ピクトグラム⑩ 食・農の体験をしよう

農林漁業を体験して、食や農林水産業への理解を深めましょう。食材の生産から消費に至るまでの流れを知ること、食への興味・関心を持ち、自分たちの食が、多くの人の支えによって成り立っていることに気付くことができます。

### 野菜を育ててみよう

プランターでもできるよ。



種まきから収穫までを通して、生活の中で成長を見守りながら命の大切さを体感することができます。収穫し、調理をして食べることにより、苦手な食べ物にも挑戦する気持ちが芽生えます。

### 家庭では

### 調理をしてみよう



子どもと大人と一緒に調理をすることで、食の知識や経験を次世代に伝えることができますよ。

地元の農産物を使って、地域の郷土料理に挑戦してみましょう。調理をすることで、食材を身近に感じ、食べ物を大切に意識と感謝の気持ちが育ちます。また、調理の技術や知識を身に付けることができます。

### 学校給食では



地産地消に取り組むことも、食農体験の一つです。学校給食では、「とれたて感謝の日」として、松山市産の食材を使用するなど、積極的に地産地消に取り組んでいます。そして、その内容を授業や給食の時間を通して子どもたちに伝えています。

### 今月のこんだて紹介

### ひじきサラダ

【材料】(小学校中学年4人分の量)

ひじき	40g
上白糖	小さじ1/3
こい口醤油	小さじ2/3
酒	小さじ2/3
水	少々
キャベツ	120g
きゅうり	60g
(冷)コーン	20g

サラダ油	小さじ1
上白糖	小さじ1/3
酢	小さじ1
うす口醤油	小さじ1
塩	少々

### 【作り方】

- ① ひじきは、Aの調味料で炊き、冷ましておく。
- ② キャベツは短冊切り、きゅうりは輪切りにして、コーンと一緒にさっとゆで、冷ましておく。
- ③ ボウルに①②を入れ、Bの調味料で和える。



引用：『食育ピクトグラム』、出典：『給食&食育イラスト素材集』全国学校給食協会  
出典：政府広報オンライン「食べる力」=「生きる力」を育む食育 実践の環(わ)を広げよう  
(<https://www.gov-online.go.jp/useful/article/201605/3.html>) を加工して作成