

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、食に関する情報を毎月発信していきます。今年度は「SDGsにつながる食育の取組」をテーマに年間を通して紹介していきます。

松山市の学校給食

学校給食は、栄養バランスのとれた豊かな食事を提供し、成長期にある児童生徒の心身の健全な発達、健康の保持増進、体位の向上を図る目的があります。また、望ましい食習慣の形成と、食に関する実践力の定着に、「生きた教材」として学校給食を活用しています。

主食

ごはん

白飯、麦飯、すし、丼、ピラフ、炊き込みご飯などがあります。米は、愛媛県中予産のヒノヒカリ、ひめの凜という品種を使用します。11月頃からは、新米になります。

パン

コッペパンや米粉パンの他に、愛媛県の特産品である、「はだか麦」を使用した媛麦パンなどがあります。

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、5月～10月と3月に週1回程度提供します。



牛乳

成長期に欠かせないたんぱく質やカルシウムをとるため、毎日提供します。

主菜・副菜

- ・ 1回に10～20種類の食品を使用しています。
- ・ 日常の食生活において不足しやすい豆類、芋類、海藻類、種実類、小魚類を多く取り入れています。
- ・ 成長期に必要な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、さば削り節、昆布などからとり、うす味を心がけています。

献立を立てるとき、心がけていること

- 成長期の子どもたちに必要な栄養素を満たすようにしています。
- 子どもたちが苦手な食品でも、食べやすいよう調理方法を工夫しています。
- 行事食、郷土料理、旬の食材を生かした献立を取り入れています。
- 安全な食品を選定しています。
- 地産地消を推進しています。



SDGsにつながる食育の取組

～豊かで安心・安全な生活と多様な生物が暮らせる地球を守り続けるために、私たちにできること～



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

SDGs (Sustainable Development Goals) とは、「持続可能な開発目標」という意味です。17の目標(ゴール)と、より具体的な内容を示した169のターゲットから構成されています。

○松山市は2020年に「SDGs未来都市」に選出されました

①中島地区

瀬戸内海の豊かな自然を楽しめるほか、柑橘類や魚介類などの食の宝庫です。

③まつやまRe・再来館

環境啓発施設で、リサイクルなどをテーマにした講座や展示のほか、リサイクル家具の販売もしています。

②松山市南クリーンセンター

ごみを燃やすときに出る余熱を使い、発電をしています。電力は、施設内で使用し、余った分は、電力会社に買い取ってもらいます。



④路面電車

環境にやさしい路面電車が走っています。誰もが使いやすいようにバリアフリー化や低床式車両を増やしています。



○SDGs未来都市は、優れたSDGsの取組を提案する都市・地域を日本国政府が選定するものです。

今月のこんだて紹介

じゃがいものそぼろ煮



【材料】(小学校中学年4人分の量)

じゃがいも	360g
豚肉ミンチ	100g
酒	小さじ1
たまねぎ	160g
にんじん	40g
冷凍グリーンピース	20g
サラダ油	小さじ1/2
砂糖	小さじ2
塩	少々
うす口醤油	大さじ1
水	160mL
でん粉	小さじ1
水	小さじ1

【作り方】

- ① じゃがいもは一口大に切る。たまねぎ、にんじんは、みじん切りにする。グリーンピースは解凍しておく。
- ② 鍋にサラダ油を入れ、豚肉ミンチを炒め、酒を入れる。
- ③ ②にたまねぎ、にんじんを加えさらに炒める。
- ④ ③にじゃがいもと水を加え、煮る。少し柔らかくなったらAを入れて煮込む。
- ⑤ グリーンピースを入れ、水で溶いたでん粉を加える。

引用 SDGsロゴ・アイコン 『国際連合広報センター』
『～まつやまから持続可能な世界へ～みんなで始めよう未来のためのSDGs』
出典 給食&食育イラスト素材集 『全国学校給食協会』