

5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

春から初夏へと移り変わり、過ごしやすい時季になりました。

5月は、新しい環境にも慣れて緊張がゆるみ、疲れが出やすくなります。十分な睡眠をとり、バランスのよい食事をして、体調を崩さないようにしましょう。



バランスよく食べていますか

「食べること」は、わたしたちが成長したり、活動したり、健康を保ったりする上で欠かせない、大切なことの一つです。食品には、それぞれ含まれている栄養素や体内での働きが違うため、いろいろな食品を組み合わせ、食べるようにしましょう。

知っていますか

五大栄養素の働き

| 炭水化物 | 脂質 | たんぱく質 | 無機質 | ビタミン |
|---|---|---|--|---|
|  |  |  |  |  |
| 米、パン、麺、 いも類、砂糖 など | 油、バター、 アーモンド、 ごまなど | 魚、肉、卵、 大豆・大豆製品 など | 牛乳・乳製品、 小魚、海藻類 など | 野菜、きのこ、 果物など |

エネルギーの
もとになる



体をつくる
もとになる



体の調子を
整えるも
とになる



給食で確認してみよう

副菜 (野菜・きのこ・海藻類・
いも類)
ビタミン・無機質

主食 (米・パン・麺)
炭水化物



飲み物 (牛乳) 無機質

主菜 (肉・魚・卵・大豆・
大豆製品)
たんぱく質・脂質

汁物 (野菜・きのこ・海藻類・
いも類)
ビタミン・無機質



SDGsにつながる食育

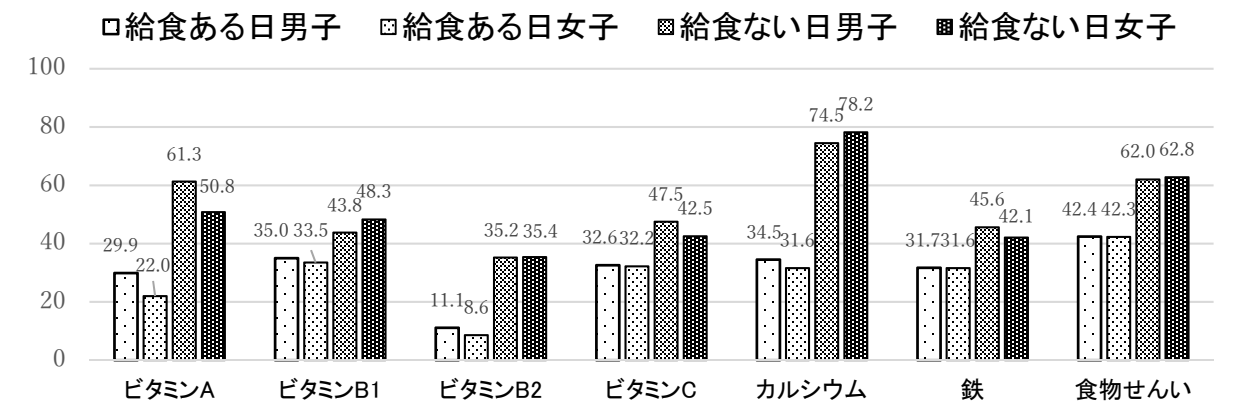
目標③ すべての人に健康と福祉を

あらゆる年齢のすべての人々の健康的な生活を確保し、福祉を促進する。

日本の学校給食は、国の制度により、安価でおいしく栄養バランスのとれた食事内容を実現し、友達と会話を楽しむことで、子どもたちは、学校給食を通して心と体を健やかに育むことができます。

下のグラフからも、給食を食べた日は、給食を食べなかった日に比べてどの栄養素もしっかり摂れている人の割合が高いことがわかります。

栄養素の基準に足りていなかった子どもの割合 (%)



出典 2014年実施 対象全国12県の児童生徒1190人
文部科学省 (2020) 「学校給食摂取基準の策定について (報告)」

学びを支える学校給食

学校で給食が提供されることで、安心して学校に通えたり、友だちと勉強したり、体を動かしたりすることができるようになった国や地域が世界に数多くあります。

日本の学校給食は、長年、子どもたちの健康を持続していることで、世界中から大きな注目を集めています。



今月のこんだて紹介

えんどうごはん

【材料】 (小学校中学年4人分の量)

| | |
|--------------|--------|
| 米 | 2合 |
| えんどう豆 (さやつき) | 120g |
| 塩 | 小さじ2/3 |
| 酒 | 小さじ1 |

【作り方】

- ① 米は、洗っておく。
- ② えんどう豆は、さやからはずし、洗っておく。
- ③ 米、えんどう豆、調味料を炊飯器に入れ、水を調整し、炊飯する。



引用 『SDGs』 ロゴ・アイコン「国際連合広報センター」
出典 給食&食育イラスト素材集 全国学校給食協会
食育フォーラム2022.6