

# 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

1年の締めくくりの月となりました。卒業や進級まで残りわずかです。

今年度の食育だよりでは、『SDGs（よりよい世界を作っていくための世界共通の目標）につながる食育』として、松山市や学校給食の取組などを紹介してきました。3月は、1年間のまとめとして、今年度に取り上げたテーマを振り返り、確認してみましょう。



**4月** SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS  
松山市がSDGs 未来都市として取り組んでいることが分かりましたか。  
はい ・ いいえ

**5月** 学校給食は、心と体を健やかに育むことが分かりましたか。  
はい ・ いいえ

**6月** 学校給食の取組は、世界の水资源を守っていることが分かりましたか。  
はい ・ いいえ

**2月** 地球温暖化を防ぐために私たちができていることが分かりましたか。  
はい ・ いいえ

**1年間を振り返ろう**  
令和6年度の食育だよりの内容について、自分の生活を見直すことができたか、振り返ってみましょう。

**7月** 世界の飢餓問題を解決するために私たちができていることが分かりましたか。  
はい ・ いいえ

**1月** 学校給食を通して、愛媛県や松山市の魅力を発信していることが分かりましたか。  
はい ・ いいえ

食育だよりは、松山市のホームページに掲載されています。  
<https://www.city.matsuyama.ehime.jp/> <松山市HP>

**9月** 学校給食で資源活用の取組を行っていることが分かりましたか。  
はい ・ いいえ

**12月** 学校給食はみんなに平等に提供されていることが分かりましたか。  
はい ・ いいえ

**11月** 学校給食の目標がSDGsの活動と繋がっていることが分かりましたか。  
はい ・ いいえ

**10月** 食品の生産から消費の過程にある「3つのR」が分かりましたか。  
はい ・ いいえ

## 朝食を毎日欠かさずに食べていますか

今年度は学期に1回、朝食をテーマに特集をしました。見直してみましょう。

国の調査（スポーツ庁/令和5年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査）により、愛媛県の「毎日朝食を食べる」と答えた子どもの割合が全国で最も低いという結果がでました。また、令和5年度に行った、愛媛県内の小学4年生・中学2年生を対象とした食生活調査では、朝食を食べない理由として、「食欲がない」「起きるのが遅い」という回答が多くみられました。

朝食は、体と脳の目覚ましスイッチです。生涯にわたり、健康で豊かな生活を送るためにも、まずは、朝食を毎日欠かさず食べるようにしましょう。

### 朝食をしっかり食べるために



早く寝て、



早く起きて、



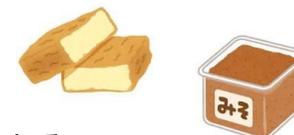
朝ごはんを食べましょう。

キーワードは  
「早寝・早起き・朝ごはん」

朝食をしっかり食べるために、今の就寝時刻や起床時刻を少し早めて、朝の時間にゆとりをもちましょう。

### 今月のこんだて紹介

### 厚揚げのみそ炒め



【材料】（小学校中学年4人分の量）

厚揚げ	200g
豚もも肉	40g
しょうが	少々
こい口醤油	小さじ1/2
酒	小さじ1/3
乾燥しいたけ	1g
乾燥きくらげ	3g
にんじん	40g
こんにやく	60g
たまねぎ	160g
たけのこ水煮	20g
ピーマン	20g
サラダ油	適量
赤みそ	大さじ1
酒	小さじ1/2
砂糖	小さじ1
こい口醤油	小さじ1/2
塩	少々

【作り方】

- 厚揚げは食べやすい大きさに切る。
- 乾燥しいたけ、乾燥きくらげは水で戻してせん切りにする。
- にんじんはいちょう切り、こんにやくは色紙切り、たまねぎ、たけのこ水煮は短冊切り、ピーマンはせん切りにする。しょうがはすりおろす。
- 豚もも肉は食べやすい大きさに切り、Aで下味をつける。
- フライパンにサラダ油を入れ、④を炒める。
- ⑤に、しいたけ、きくらげ、にんじん、こんにやく、たまねぎを入れて炒める。
- 火が通ったら、たけのこ水煮、ピーマンを加えて、さらに炒める。
- 厚揚げを入れて炒める。
- Bを混ぜ、⑧に入れて仕上げる。