

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

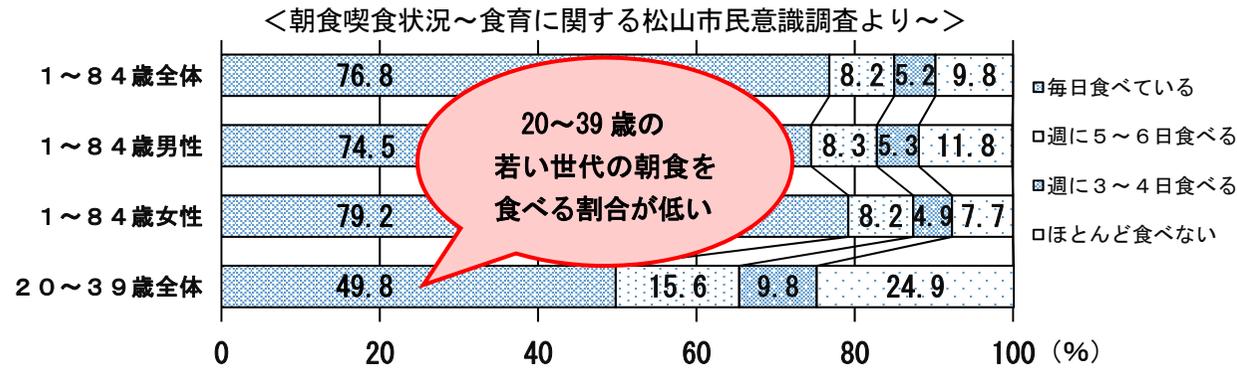
新年度に入り、1か月が過ぎました。子どもたちは学校生活に慣れてくる頃ですが、疲れの出やすい時期です。十分な睡眠と栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。

第4次松山市食育推進計画(推進期間 令和6年度～10年度)

令和4年に松山市が実施した市民意識調査によると、朝食の欠食や野菜摂取率の低下といった課題がみられました。そのため、松山市では引き続き第4次松山市食育推進計画を策定し、目標値を設定しました。

学校では、家庭と学校が連携しながら日々の食育を推進しています。

① 朝食を毎日食べる人の割合を増やす。現状値 49.8% ⇒ 目標値 60%



学校では、いろいろな場面で朝食の大切さを伝えています。例えば、児童生徒には、校内掲示や校内放送、教科等での学習を行い、保護者の方には、食育だよりや試食会を通して啓発しています。

＜学校給食に提供された「のり」パッケージを使った啓発（一部抜粋）＞



＜校内掲示の様子＞



＜栄養教諭による授業の様子＞



＜試食会の様子＞



② 野菜をほぼ毎日食べる人の割合を増やす。現状値 69.7% ⇒ 目標値 80%



カレーライス(主食・主菜)にサラダ(副菜)をそろえることで、野菜をしっかり食べることができ、栄養バランスが整います。

③ 魚介類を週2日以上食べる人の割合を増やす。現状値 63.5% ⇒ 目標値 75%



学校給食では、成長期に特に必要なたんぱく質やカルシウムがとれるよう、小魚を含む魚介類を使った献立を取り入れています。

＜行事食（和食の日）の学校給食＞

【副菜】野菜、きのこ、海藻類、いも類

【主菜】肉、魚、卵、大豆、大豆製品

【汁物】野菜、きのこ、海藻類、いも類など

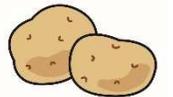
【主食】ごはん、パン、麺

主食・主菜・副菜+汁物をそろえた食事を心がけましょう。



今月のこんだて紹介

じゃがいものベーコン煮



【材料】(小学校中学年4人分量)

じゃがいも	360g
ベーコン	40g
たまねぎ	120g
にんじん	50g
糸こんにゃく	120g
さやいんげん	30g
サラダ油	少々
砂糖	小さじ2
うす口醤油	大さじ1
水	60mL

【作り方】

- ① じゃがいもは一口大に切り、ベーコンは短冊切り、たまねぎはうす切り、にんじんはいちょう切り、糸こんにゃくは2～3cmの長さに切り、さやいんげんは斜めに切る。
- ② 鍋にサラダ油を入れ、ベーコンを炒める。
- ③ ②ににんじん、たまねぎ、じゃがいも、糸こんにゃくの順に入れて炒めて、たまねぎが少し柔らかくなったら、水とAを加えて煮込む。
- ④ 食材に火が通ったら、さやいんげんを加えて仕上げる。