

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」は、学校給食や食に関する知識の普及啓発を図ることを目的とし、作成しています。

松山市の学校給食

学校給食には、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、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、にこまるという品種を使用します。

※鉄分をより充足させるため、月に数回、「鉄分強化米」を使用しています。ご飯の中に黄色い粒がありますが、味や香りなどおいしさに問題はありません。



パン

コッペパンや米粉パンの他に、「はだか麦」を使った媛麦パンや、愛媛県産小麦「せときらら」をブレンドしたパンなどがあります。

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。



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。
- 家庭で不足しやすい豆類、芋類、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。
- 煮干し、さば削り節、昆布などを使ってだしを取り、うま味を引き出しています。

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。
- 地場産物を活用した献立を取り入れています。
- 安心安全な食品を選定しています。



日本の郷土料理や特産品を活用した献立

今年度も松山市の学校給食では、全国各地の郷土料理や特産品を取り入れ、「味めぐり献立」として紹介し、日本の食文化への理解を深めています。【2月 北海道】道産子汁・とうもろこし・鮭

【6月 愛媛県】

豆腐汁（愛媛県産大豆を使った豆腐）・鯛

【11月 愛媛県】

栗入り炊き込みごはん・くちがね汁

せんざんき

【1月 愛媛県】

いよさつま・緋のかぶ



【5月 青森県】

けの汁・いか

【3月 岩手県】

ひつつみ・ほたて

【10月 京都府】

飛竜頭・黒豆・しば漬

【12月 千葉県】いわしのつみれ汁

【4月 山口県】けんちょう

【9月 宮崎県】チキン南蛮

【7月 沖縄県】

ジューシー・ゴーヤーチャンプルー・もずく

※ 郷土料理等は現在の予定です

【山口県の郷土料理】けんちょう ～日本の味めぐり献立～

【材料】（小学校中学年4人分の量）

豚もも肉	50g
豆腐	120g
油あげ	20g
だいこん	80g
にんじん	30g
板こんにゃく	40g
乾燥しいたけ	2g
里芋（皮をむいて下茹でしたもの）	80g
ねぎ	30g
砂糖	大さじ1/2
塩	少々
うす口醤油	大さじ2/3
こい口醤油	小さじ2/3
煮干しだし	300mL

【作り方】

- ① 豚もも肉は食べやすい大きさに切る。
- ② 豆腐は1cm角、油あげと板こんにゃくは短冊切り、だいこんとにんじんはいちょう切り、里芋は食べやすい大きさに切り、ねぎは小口切りにする。
- ③ 乾燥しいたけは水で戻してせん切りにする。
- ④ 鍋に煮干しだしを入れて沸かし、①の豚もも肉を入れる。
- ⑤ ねぎ以外の材料を火の通りにくいものから順に入れて煮る。
- ⑥ ⑤に火が通ったら、Aの調味料とねぎを入れて仕上げる。

※ 予定献立表の味ぐりの欄もご覧ください。