

え 愛顔があふれる 学校給食

元気をつくる愛(合)言葉

毎月19日は食育の日
「おいしいみかん」をおぼえてね!



なかをすかせて

空腹は最高の調味料です。よりおいしく食べるためにもしっかり運動、しっかり勉強をしましょう。



いただきます!

農家の人、漁師の人、食べ物を育てたり、とったり、運んだり、作ってくれたりしてくれる多くの人々、そして食べ物の命に感謝して『いただきます』、残さず食べて『ごちそうさま』。



よくじのマナーは
だいじょうぶ?

手洗い、身じたく、配ゼんの仕方、はしや食器の持ち方、食べ方、姿勢などの食事のマナーを身に付け、楽しい雰囲気の中で食べましょう。



ろんな食べ物
赤・黄・緑!

体をつくる赤の食品、エネルギーになる黄の食品、体の調子を整える緑の食品をバランスよく食べましょう。



んなで食べると
愛顔になるよ!

家族や友達、みんなといっしょに食べると、より一層、料理がおいしくなり、消化や吸収も良くなります。食事にふさわしい会話で食べましょう。



で食べよう、
愛媛の味

よくかんで食べると、消化・歯並び・脳の働きが良くなる、食べ過ぎを防ぐ、味がよくわかるなどいいことがいっぱいです。
給食には愛媛の味がたくさんつまっています。しっかりかんで味わって食べましょう。

め めざせ 愛ある食事をつくれる子

愛媛県では、いろいろな季節の野菜やいも類がとれます。みそしるに、たっぷりの実を入れることで、バランスよく栄養をとることができます。
こんなみそしるをつくれる子どもを育てていきましょう。

毎日食べよう!! 日本の伝統食『みそしる』

実の取り合わせで
おいしさアップ!!



愛媛の食材
海の幸、山の幸、
里の幸を使います。



瀬戸内産の
煮干しでとっただし

生産量日本一の
愛媛のはだか麦で
作られた麦みそ

みそしるは、一汁三菜を基本とする日本の食事形態に重要な役割を占め、栄養バランスに優れ、だしの「うま味」を上手に使った和食です。

《煮干しだしのとり方》



①煮干しの頭と内臓をとる。(丸干しのままでもOK!)



②煮干しを30分ぐらいおいてから火にかける。(忙しい朝には、前日から煮干しをつけた鍋ごと冷蔵庫に入れておくとう便利です。)



③中火にかけて、5分ほど煮たあと、煮干しを取り除いて火を止める。

2013年12月
「和食」がユネスコの
世界無形文化遺産に登録されました!

和食の特徴

