

えがお 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!

お 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」。

し よくじのマナーは だいじょうぶ?

手洗い、身じたく、配ぜんの仕方、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。

い 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。

み 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。

がん 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あります。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。

給食の時間における食に関する指導の内容 ~「食に関する指導の手引」文部科学省~

- | | | |
|---|---|---|
| ① 楽しく会食すること
食事のマナー 楽しい会食 人間関係の育成 | ② 健康によい食事のとり方
食品の種類や働き、栄養のバランス 食事の大切さ | ③ 食事と安全・衛生
安全・衛生に気を付けた 準備・片付け、運搬・配膳 |
| ④ 食事環境の整備
ふさわしい環境、適切な食器 献立に合う盛り付け、環境や資源への配慮 | ⑤ 食事と文化
郷土食・行事食を通じた食文化への関心 地域の食料の生産、流通、消費 | ⑥ 勤労と感謝
自主的活動と協力の大切さ、 感謝の気持ち |

め めがせ 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。

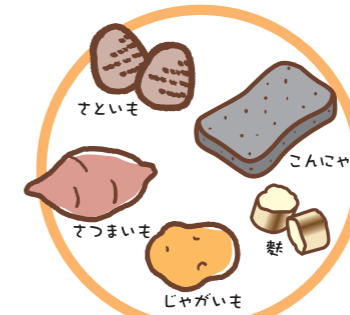
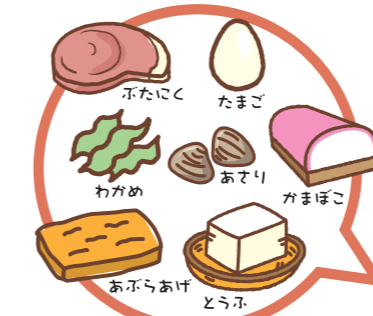
こんなみそしるをつくれる子どもを育てていきましょう。

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》

- 煮干しの頭と内臓をとる。(丸干しのままでもOK!)
- 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。)
- 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

新鮮な食材と料理	優れた栄養バランス
年中行事との関わり	美しさ 季節の表現