



「AI時代の食育を考える」

情報技術の急激な進展により私たちの食生活は大きく変化し、1日3食をきちんと食べている人が7%、栄養サプリやケーキなどのお菓子を食事代わりにしている人が20%という調査結果が出ています。情報の偏食だけでなく食生活の偏りが年々深刻化し、今後は健康被害も予想されています。

こうした時代だからこそ、食育は子供たちにとってますます重要な意味をもっています。日々の食育活動を通して、子供たちが栄養バランスの取れた望ましい食習慣を身につけ、成人期を健康に過ごすことができれば、2045年に予測されている「平均年齢100歳時代」が到来しても、食育で培った「健康に生きる力」で予測困難な未来を切り拓くことができるはずです。

「子供の未来をつくる食育!!」を合言葉に、これからも学校、家庭、地域が一体となって頑張っていきましょう。



上真野小学校
こうちょう やまだ とおる
校長 山田 徹



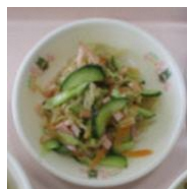
南相馬市の学校給食メニューを紹介します！



毎日の献立には、食育のねらいや願いが込められています。
献立表をご覧ください、ご家庭でも給食を話題にしてみてもいいでしょうか。



4/14 かみかみ献立より



かみごたえのある食べ物を取り入れ、『よくかむ』食べ方を意識した献立を提供し、よくかむことの大切さを伝えています。

4月には、「切り干し大根のサラダ」が登場！子供たちは、よくかんで食べていました。

4/22 いちおし献立より



さばの塩焼き・キャベツの浅漬け

『免疫力をつける献立』や『行事食』『郷土食』『伝統食』をいちおし献立として提供しています

4月は、栄養豊富なさばの塩焼きと、春が旬の新キャベツを使ったキャベツの浅漬けを提供しました。

4/17 日本型食生活の日



日本型食事の献立

主食・主菜・副菜・汁物に牛乳が加わったバランスのとれた献立です。ごはんを中心に和食を組み合わせた献立を提供しています。日本型食生活の日を通して、和食のよさを伝えていきます。

4/30 のまたん献立より



こんにゃくサラダ



南相馬市産のきゅうり・グリーンカールレタスを使ったサラダです。地元野菜を様々な料理に取り入れ、紹介していきます。

給食で使用している食材の生産地（5/1～5/9使用食材）

食材名	生産地	食材名	生産地	食材名	生産地
キャベツ	神奈川県	玉ねぎ	北海道	ごぼう	青森県
にんじん	徳島県	ねぎ	茨城県	じゃがいも	北海道、鹿児島県
小ねぎ	宮城県、いわき市	きゅうり	南相馬市	レタス	南相馬市、香川県



今年は、5月24～26日に相馬野馬追が開催されます。

毎年給食では、相馬地方の伝統行事「相馬野馬追」の開催に合わせ、『いざ出陣！献立』を提供しています。

今年は、5月22日に提供します。武士が戦に出る前に、士気を高めるために食べていた献立です。献立表を見て、どんな料理が提供されるのかチェックしてみてくださいね。

～地元野菜をおいしく食べよう～

“のまたん献立” よりレシピ紹介

＊＊南相馬市産の野菜＜きゅうり・グリーンカールレタス＞を使った料理を紹介します＊＊

こんにゃくサラダ

＜材料 4人分＞

サラダ用こんにゃく……50g
ロースハム……………40g
きゅうり……………30g
にんじん……………10g
グリーンカールレタス…25g

新鮮野菜には、ビタミン、ミネラルがたっぷり！！

＜手作りドレッシング＞

・米酢（酢） 小さじ2
・しょうゆ 小さじ1
・こめサラダ油 小さじ1
・三温糖（砂糖） 小さじ1
・食塩 少々
・こしょう 少々

＜作り方＞

- ① サラダ用こんにゃくは、よく水を切る。
- ② きゅうりは斜め切り、にんじんは千切り、グリーンカールレタスは食べやすい大きさに切る。
- ③ ロースハムは、千切りにする。
- ④ 調味料を合わせて、ドレッシングを作る。
- ⑤ ドレッシングと③までの材料を合わせ、よく和えて完成！！

※ お好みのドレッシングで和えてもおいしいです。

うんどう えいよう
運動と栄養

しょうがっこう うんどうかい れんしゅう ちゅうがっこう たいかい お ぶ かつどう ほんかくてき じ き かつぱつ うんどう しょうひりょう
小学校では運動会の練習が、中学校では大会に向けて部活動が本格的になる時期です。活発に運動するとエネルギーの消費量が
ふ えいよう そ ひつよう た りよう た たいせつ まいにち
増え、いろいろな栄養素が必要になります。たくさん食すること（量）と、バランスよく食すること（内容）の 2 つを大切にしましょう。毎日の
しょうじ い か うんどう ひつよう からだ たいせつ えいよう そ
食事では、以下の 6 つをそろえると、運動に必要なエネルギーや 体に大切な栄養素をかたよりなくとりやすくなります。

ふくさい
副菜

やさい かいそう るい おきしつ しょくもつ
野菜、きのこ、海藻、いも類などは、ビタミン、ミネラル（無機質）、食物せん
い おお ふく からだ ちようし とどの るい たんすいかぶつ おお
いを多く含み、体の調子を整えます。なお、いも類は炭水化物も多く、エネ
げん
ルギー源にもなります。

ぎゅうにゅう
牛乳

ぎゅうにゅう にゅうせいひん
牛乳や乳製品にはカルシウムやたんぱく
しつ おお からだつく ざいりよう
質が多く、体作りの材料になります。さらに
たしゅうたよう えいようそ ふく しょうじぜんたい えいよう
多種多様な栄養素も含み、食事全体の栄養
どのの やくだ
バランスを整えるのにも役立ちます。

しよくせいひん
主菜

にく さかな たまご だいずせいひん
肉、魚、卵、大豆製品などはたんぱく
しつ おお ふく からだ つく ざいりよう
質を多く含み、体を作る材料になりま
す。また豚肉や大豆に多いビタミンB₁は
ぶたにく だいず おお
炭水化物を効率よくエネルギーに変え
たんすいかぶつ こうりつ か
ます。

くだもの

ビタミンC しょくもつ おお ふく からだ
の調子を整えます。またビタミンC は疲労
かいふく やくだ
回復にも役立ちます。

しよくせいひん
主食

ごはん、パン、めんなどの主食は炭水化物を多く含み、体を動
かすためのエネルギー源として最も重要なものです。朝食に
はらもち はん とく
は腹持ちのよいご飯が特にオススメです。

しるもの
汁物

すいぶん ほきゅう
水分の補給になるため、熱中症を予防する効果があります。
ぐ たくさんにすると、さまざまな栄養素を効率よく補うことが
えいようそ こうりつ おきな
できます。いも類や野菜、海藻を入れて栄養のバランスアップ
を！！

