



食育そうま

「かしこく食べて健康いきいきそうまっ子」

○発行：相馬市教育委員会
○作成担当：相馬市教育研究会栄養職員部会

「自戒と自覚」

『体にここちよい風ならいいけど、体に突き刺さる風はもう遠慮したい。特に足の指あたりへの風は・・・』

これを読まれて、「おっ」と思われる方と私は談話したい。きっと盛り上がり、思いを共有しあえるはずだ。傷のなめ合いなんだけど・・・。(悲哀)

活動的な性格で、仕事もするがよく遊びよく食べよく飲む、エネルギーの出し入れの多い輩は、『』の経験がありそうだ。かく言う私も、実は平成8年向陽中学校教諭時代の「食べ放題飲み放題やりたい放題」の単身赴任時で経験した・・・(後悔)。



あれから25年だ・・・(喉元過ぎれば～)。

相馬市で発症し、未だ薬を飲み続けている私が、こともあろうに相馬市の食育だよりに原稿を書くことになろうとは・・・(懺悔)。

(自戒)・・・今さらながら「痛風」は生活習慣病です。本人の自覚なしに改善を望むことはできません。教育長として、文部科学省初等中等教育局健康教育・食育課からの「第4次食育推進基本計画(令和3年～7年度)」を熟読し始めたところです・・・(自覚)。

相馬市教育委員会教育長 福地 憲司

相馬市の子どもたちに「健康な心と身体を育む食育を進めます」



食に関する指導

身体をつくる食の大切さ、身体によい食べ方など、健康につながる食の知識を身に付けることを目指します。



ゆたかな食体験

栽培体験・調理実習など、食の体験活動を通して、食に関する興味関心を高めます。

かしこく食べて 健康いきいき そうまっ子

地産地消

地場産物を積極的に活用した給食を提供し、地元の恵みと郷土の味を伝承していきます。

安心安全な給食

給食使用食材の放射能検査を毎日実施します。
医師会と連携した食物アレルギー研修会を実施します。

早寝・早起き・朝ごはんの推進

規則正しい生活習慣を軸に、早寝・早起き・朝ごはんを推進します。

相馬市の学校給食

- ・文部科学省より示されている「学校給食実施基準」の栄養価に基づき献立を作成しています。
- ・ごはん給食週3回、パン給食週1回、めん給食週1回実施しています。
- ・旬の食材や新鮮な地場産物を使い、季節感を感じ取ることができる給食を目指しています。
- ・毎月19日の「食育の日」を中心に、ねらいに合わせた献立を提供します。

安心安全な相馬のうまい食材（うまうま食材）を取り入れた献立です。

日本型食生活の日



主食・主菜・副菜・汁物がそろった献立

かみかみ献立 (カミングさんまる30)



よくかむ食材を取り入れ、ひとくち30回かむことを意識して食べる献立

カルシウムアップ献立 鉄分アップ献立



不足しがちなカルシウム、鉄分を多くとれるように考えた献立

そうま😊うまうま献立



相馬でとれる食材を中心に使い、相馬の食材のよさを知り、郷土食や行事食を味わう献立

食物アレルギーのあるお子さんへの除去対応を行い、みんなで同じ給食を食べられるよう進めています。（代替食が必要なお子さんは献立に応じて家庭より持参していただきます。）

学校給食放射能検査について

給食献立紹介



- ・相馬市では学校給食で使用される食品の安全性の確保を目的として、毎日放射能検査を実施しています。
- ・今年度より放射能測定員配置校6校にて親子方式で測定を行います。
- ・測定方法は食材1品あたり100gずつ、5～6品を測定します。



食材は測定しやすいように細かくきざみます。



細かくきざんだ食材を、検査機器にセットし、測定します。

測定日	測定品	測定値	検出率	検出率の範囲
2023年10月10日	米	0.00	0%	0%～0.01%
2023年10月10日	小麦粉	0.00	0%	0%～0.01%
2023年10月10日	大豆	0.00	0%	0%～0.01%
2023年10月10日	豚肉	0.00	0%	0%～0.01%
2023年10月10日	鶏肉	0.00	0%	0%～0.01%
2023年10月10日	牛肉	0.00	0%	0%～0.01%
2023年10月10日	魚肉	0.00	0%	0%～0.01%
2023年10月10日	野菜	0.00	0%	0%～0.01%
2023年10月10日	果物	0.00	0%	0%～0.01%
2023年10月10日	調味料	0.00	0%	0%～0.01%

測定後、結果を報告します。測定結果は相馬市のHPで公開しております。

< たこめし >

材料（2合分）

- ・たこ（ゆで） 200g
- ・しょうゆ 大さじ4
- ・酒 大さじ3
- ・みりん 大さじ1
- ・米 2合
- ・きざみのり 適量



作り方

1. たこを小さめの一口大に切る。
2. 米は研いでザルにあげておく。
3. 切ったたこと調味料を鍋に入れ一煮立ちさせる。
4. お釜に2と3をいれ2合の目盛りまで水を入れ、炊飯器で炊く。
5. 炊き上がったらかき混ぜて、盛り付けし、きざみのりをかけたら完成。

★ポイント★

煮込みすぎるとたこが固くなるので注意！