

令和6年度

宇都宮市立富屋小学校

8月食育だより



★おうちのひととよんでください。

学校 HP にカラー版が掲載されています。

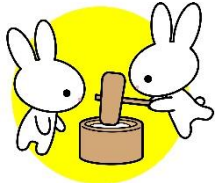
6月に実施した食に関するアンケートに協力してくれたみなさんありがとうございました。郷土料理や行事食、朝食、食事マナーについてアンケートを実施しました。その結果をまとめましたので、参考にしてください。

◎郷土料理や行事食について

多くの方が郷土料理や行事食を知っていると答えていました。給食でも郷土料理や行事食を提供しています。

9月には重陽の節句や十五夜、お彼岸などの行事食を提供する予定です。ご家庭でも話題にいただければと思います。

～9月の行事食～

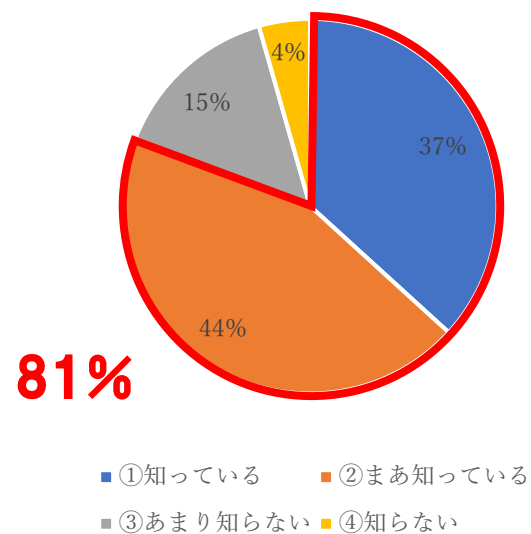


☆重陽の節句：菊、栗ごはん

☆十五夜：お月見だんご、さといも

☆お彼岸：おはぎ

郷土料理や行事食を知っていますか。

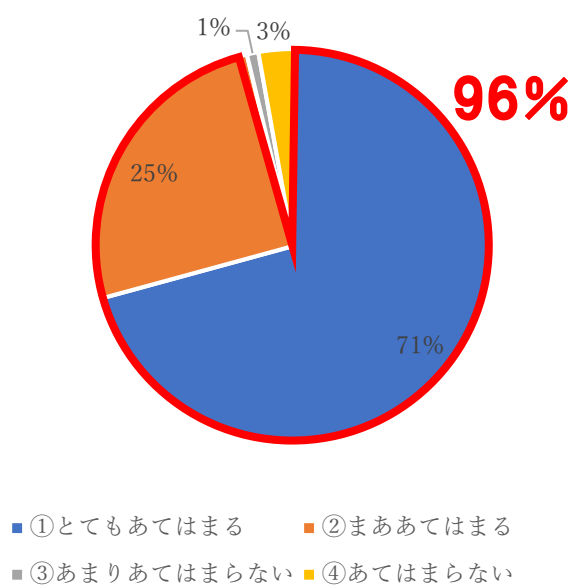


◎食事マナーについて

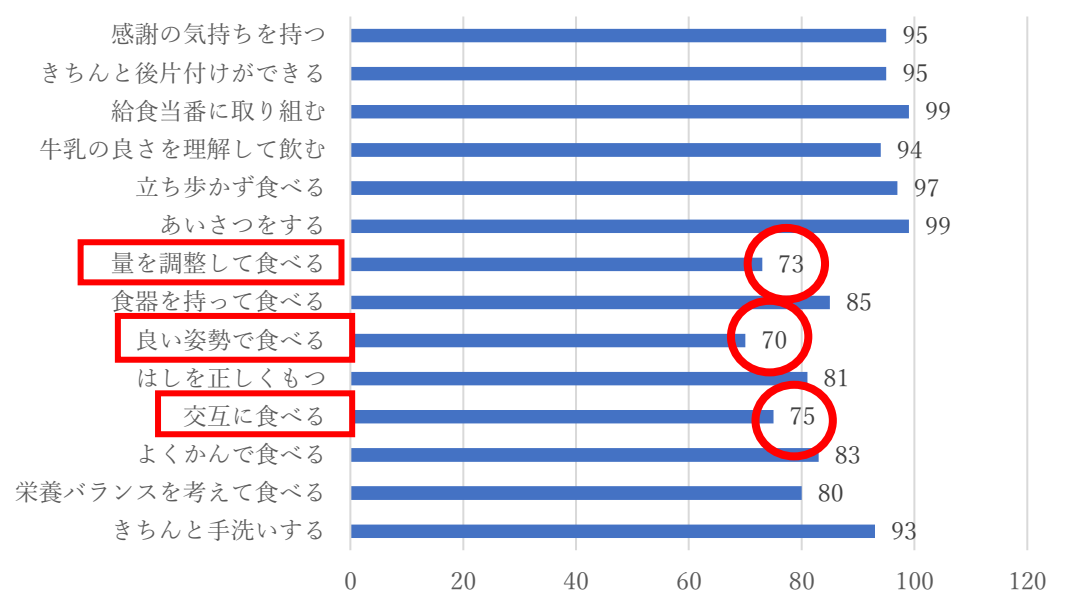
多くの方が食事マナーに気をつけて食べていると答えていました。

また、できている給食のマナーをチェックするアンケートでは、交互に食べる、良い姿勢で食べる、量を調整して食べると答えた人が少ない結果になりました。この3つのマナーに気をつけていきましょう。

食事マナーに気をつけて食べている。



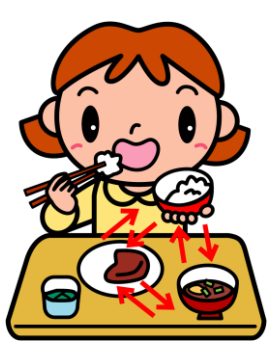
できている項目にチェックをしましょう。



正しい姿勢で食べよう！

ごはんとおかずを交互に食べよう！

量の調節を食べる前に、い残さない工夫をしよう！



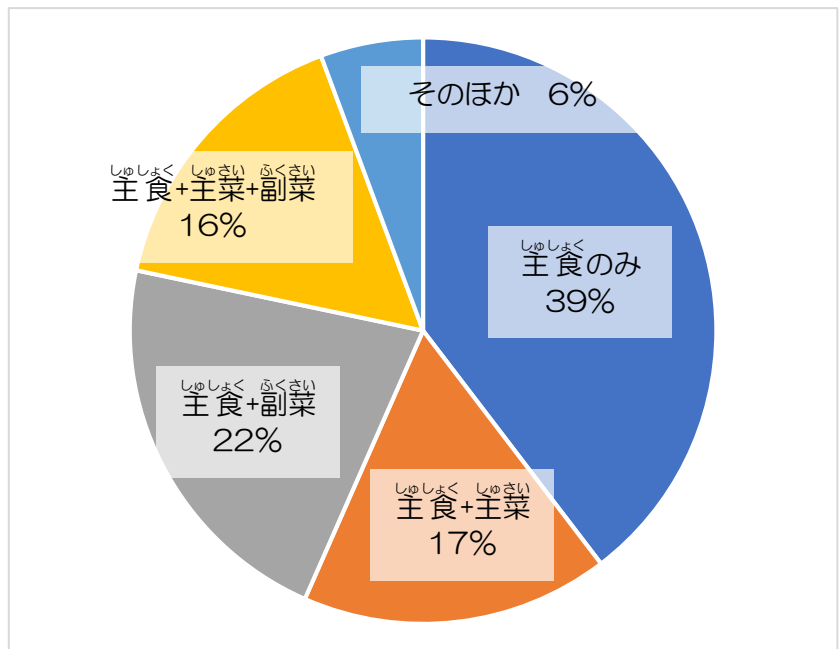
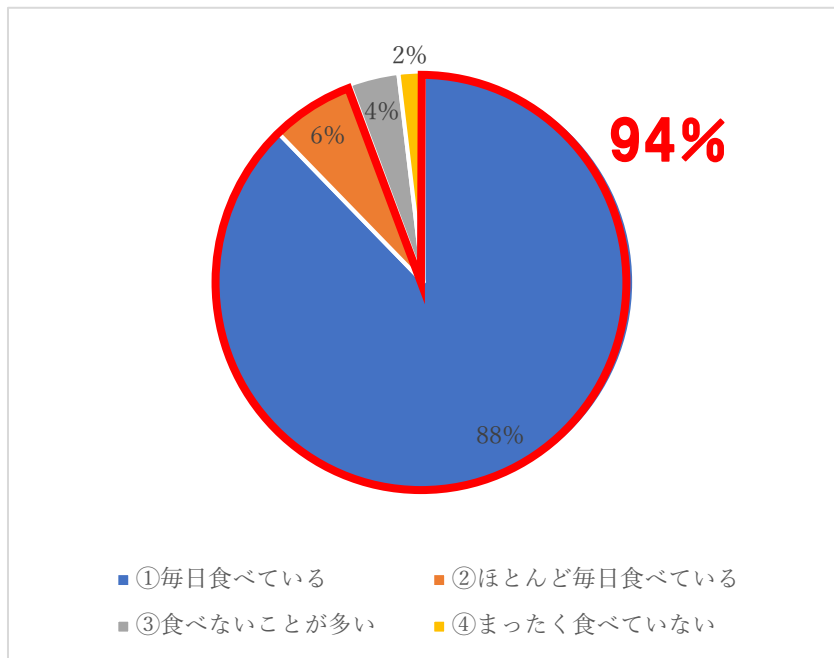
マナーを守って食べることで、いっしょに食べる相手や同じ部屋にいる人も、気持ちよくすごすことができます。また、食事マナーは食材を作ってくれた生産者や給食を作ってくれた調理員さんに感謝の気持ちを伝えるためにあります。引き続き、食事マナーに気をつけて食事をしましょう。

◎朝食について

94%の人が朝食を毎日食べている、ほとんど毎日食べていると答えました。朝食内容は主食のみと答えた人が一番多くいました。

朝食を食べていますか。

朝食内容はどのようなものですか。



朝起きたばかりは、頭と体のエネルギーが足りなくて、ぼーっとしています。朝ごはんを食べることで、エネルギーを補給することができます。主食のみ食べている人は、おにぎりとかめの味噌汁、トーストと野菜スープ、など2種類以上を組み合わせさせて食べましょう。さらに時間がある人は、主食・主菜（たんぱく質がメインの大きいおかず）・副菜（野菜がメインの小さいおかず）・汁物・果物（あれば、なお良い）をそろえましょう。

まずは、「早寝早起き朝ごはん」を心がけましょう。



～朝食レシピ～



ぜひ夏休みにおうちの人と作ってみてください。



おがカルむすび

材料 [2人分] Ingredients For 2 People

ごはん …………… 茶碗2杯分
かつおぶし …………… 10g (小分けパック2つ)
じゃこ …………… 小さじ2
野沢菜 …………… 20g
プロセスチーズ …… 2個
めんつゆ …………… 大さじ2

エネルギー 319kcal
タンパク質 13.5g
脂質 5.1g
炭水化物 57.6g
塩分 1.1g

主食

牛乳・乳製品

作り方 Recipe

1. ごはんに、かつおぶし、じゃこ、1cmほどに切った野沢菜を加える。さらに、チーズを小さくちぎって加える。
2. ①にめんつゆを加え、よく混ぜる。
3. ラップにつつんで、にぎればできあがり。



やさしい入りパンケーキ

材料 [2人分] Ingredients For 2 People

小松菜 …………… 1株
にんじん …………… 厚さ2cm分
とけるミックスチーズ …… 大さじ4
ツナ …………… 1/2缶
ホットケーキミックス …… 200g
牛乳 …………… 大さじ14
砂糖 …………… 小さじ1
油 …………… 適量

エネルギー 547kcal
タンパク質 19.6g
脂質 16.7g
炭水化物 84.0g
塩分 1.7g

主食

副菜

牛乳・乳製品

作り方 Recipe

1. 2cmの長さに切った小松菜と、千切りにしたにんじんを電子レンジにかける。
2. ボウルに油以外の材料を入れて混ぜる。
3. フライパンに油を入れ熱し、②を入れて両面を焼いたらできあがり。

「早寝早起き朝ごはん」全国協議会