

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。給食、郷土料理、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

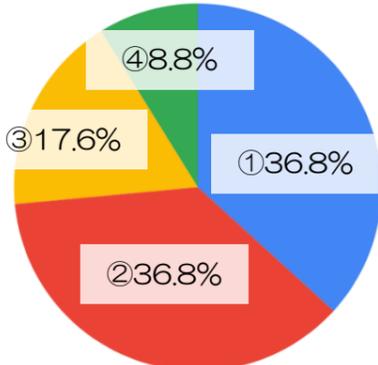
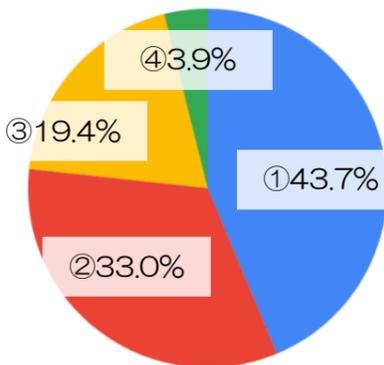
給食をホームページで紹介しています。ぜひ、ご覧ください。



行事食を知っている割合が76.7%、郷土料理を知っている割合が78.6%と多くの児童が知っているという結果になりました。もっと多くの児童に知ってもらうために、引き続き給食で提供していきます。給食で出た行事食や郷土料理の紹介をホームページに載せていますので、ご覧いただき、ご家庭でも話題にしていただければと思います。

お正月に食べるおせちなどの行事食（季節の行事やお祝いの日食べる料理）を知っている。

しもつかれなどの郷土料理を知っている。（3～6年生のみ回答）



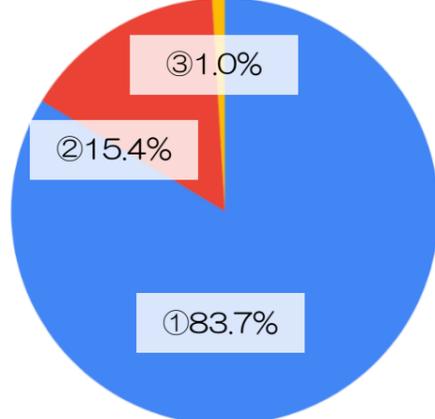
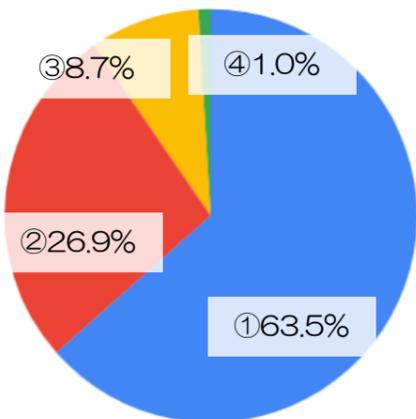
①とてもあてはまる ②まああてはまる ③あまりあてはまらない ④あてはまらない

◎食事マナーについて

食事マナーに気をつけて食べている児童は、90.4%、「いただきます」「ごちそうさま」を言っている児童は、99.0%でした。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、ゆっくりよくかんで食べている、交互に食べる、正しい姿勢で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。はしを正しく持って食べていると答えた人は、87人いましたが、まだ正しいはしの持ち方ができていない人もいます。ぜひ、夏休みにおうちの人と一緒に、正しくはしを持つ練習をしましょう。

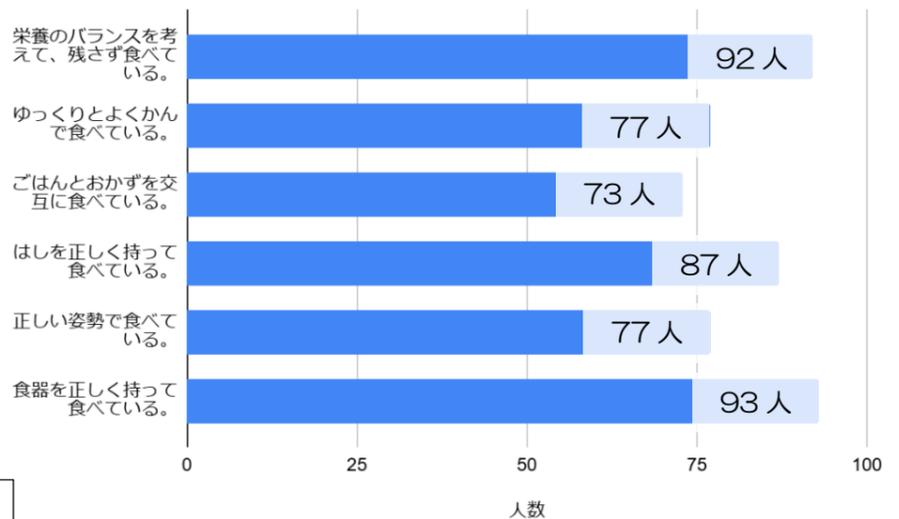
食事マナー（おはしの使い方、し勢などに気をつけて食べている。

給食に関わる人達に感謝の気持ちをもって、「いただきます」「ごちそうさま」を言っている。



①とてもあてはまる ②まああてはまる ③あまりあてはまらない ④あてはまらない

できている項目にチェックを入れましょう。



よくかんで食べよう！

ごはんとおかずを交互に食べよう！

正しい姿勢で食べよう！

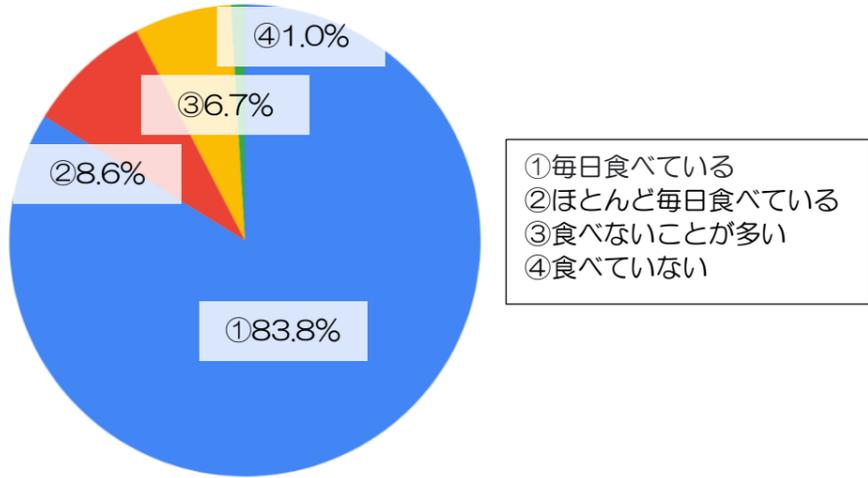


マナーを守って食べることで、いっしょに食べる相手や同じ部屋にいる人も、気持ちよくすごすことができます。また、食事マナーは食材を作ってくれた生産者や給食を作ってくれた調理員さんにかんしゃの気持ちを伝えるためにあります。引き続き、食事マナーに気をつけて食事をしましょう。

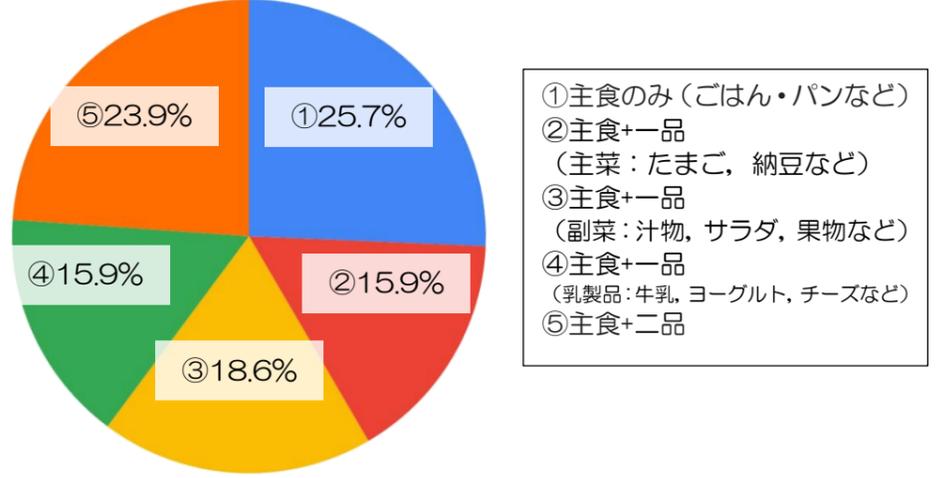
ちょうしょく
◎朝食について

92.4%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の割合が25.7%と一番多く、次に主食+二品食べている人の割合が23.9%と次に多いという結果になりました。

毎日、朝食をたべていますか。



朝食の内容はどんなものですか。

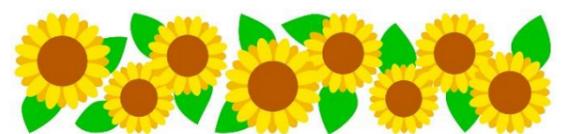


朝起きたばかりは、頭と体のエネルギーが足りなくて、ぼーっとしています。朝ごはんを食べることで、エネルギーを補給することができます。主食のみ食べている人は、おにぎりとかわめの味噌汁、トーストと野菜スープなど2種類以上を組み合わせさせて食べましょう。さらに時間がある人は、主食・主菜(たんぱく質がメインの大きいおかず)・副菜(野菜がメインの小さいおかず)・汁物・果物(あれば、なお良い)をそろえましょう。

まずは、「早寝早起き朝ごはん」を心がけましょう。



ちょうしょく
～ 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。



フレンチトースト風サンドイッチ

材料 (2人分) Ingredients For 2 People

- 食パン(8枚切or10枚切) 4枚
- ハム 4枚
- とろけるチーズ 4枚
- トマト 1/4個
- ピーマン 1/2個
- 卵 2個
- 牛乳 大きじ6
- 塩・こしょう 少々



作り方 Recipe

- 食パンにハム、とろけるチーズ、スライスしたトマトとピーマンをのせ、もう1枚の食パンではさむ。
- 卵をとき、牛乳、塩・こしょうを混ぜる。
- ①を②にくぐらせ、中火のフライパンで両面をこんがり焼く。



お手軽リゾット

材料 (2人分) Ingredients For 2 People

- ごはん 茶碗2杯分
- たまねぎ 1/3個
- ミックスベジタブル 50g
- 水 300ml
- 固形コンソメ 1個
- トマトケチャップ 大きじ2
- 塩・こしょう 少々
- 粉チーズ 適量



作り方 Recipe

- たまねぎはみじん切りにしておく。
- 鍋に水・固形コンソメを入れ、沸騰したらたまねぎ・ミックスベジタブルを入れる。
- もう一度沸騰したらごはんを入れ、ねばりが出ないように気を付けて煮る。
- トマトケチャップ、塩・こしょうで味付けし、粉チーズをかける。