令和８年度

宇都宮市立富屋小学校

★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。
食育だよりのページはこちら



６月に給食，地産地消，朝食，食事マナーなどについて，食に関する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。

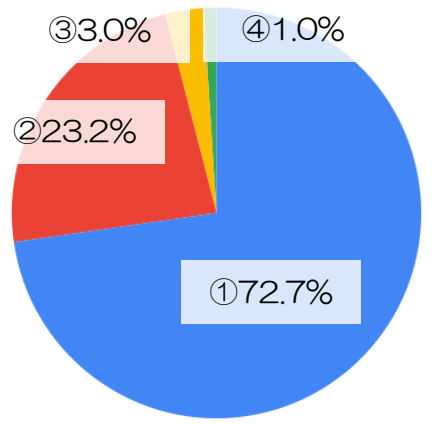
◎地産地消について

「地域で作られた野菜や果物などを選んで食べることは大切だと思いますか。」の質問に対し，95.9%の児童がとてもあてはまる，まああてはまると答えました。富屋小では，地域の農家の方にご協力いただき，地産地消を推進しています。おいしい旬の食材を納品していただいています。おうちでも地産地消について話題にしてみてください。





地域で作られた野菜や果物などを選んで
食べることは大切だと思いますか。
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



地元農家の池田さんより納品していただいたとうもろこしの皮むきを１・2年生がしてくれました。→





←むいてくれたとうもろこしをゆでて給食に出しました。みんなで地元の食材をおいしくいただきました。

～地産地消の良いところ～

☆近くでとれるから，とれたて新鮮！

☆知っている農家さんが作ってくれるから，安心安全！

☆食材を運ぶための燃料が少ないので，環境にやさしい！



～給食でできる地元の食材～

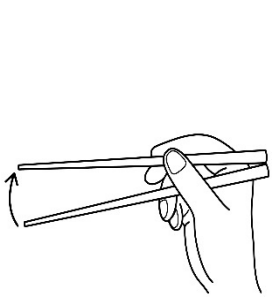
☆トマト　☆アスパラガス　☆こまつな　☆いんげん
☆オクラ　☆たまねぎ　☆とうもろこし
☆さつまいも　☆キャベツ　☆はくさい　☆米
☆いちご

◎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，93.4%，「いただきます」「ごちそうさま」を言っている児童は，96.0%でした。

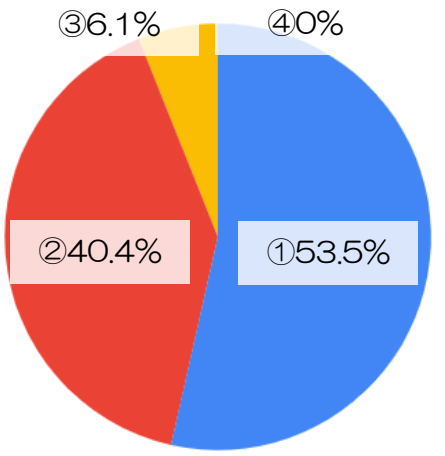
学校では，6/29～7/3 に食事マナー週間を実施しました。がんばりカードを使ってふりかえりをしました。また，ランチルーム給食では，食事マナーに関する指導を行っています。7月は，あいさつについて話しました。

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や食事のあいさつなどマナーについて話してみてください。





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。
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

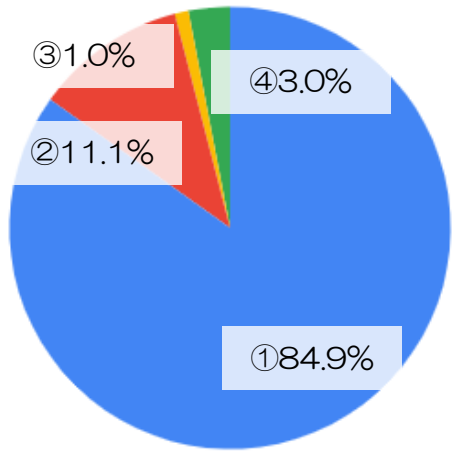




←ランチルーム給食で，食事マナーに関するお話をしています。みなさんしっかり，聞いてくれています。



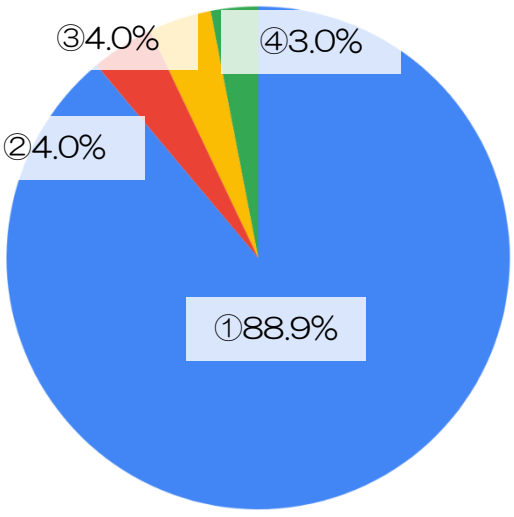
食事のときには，「いただきます」
「ごちそうさま」を言っている。
①とてもあてはまる　②まああてはまる
③あまりあてはまらない　④あてはまらない



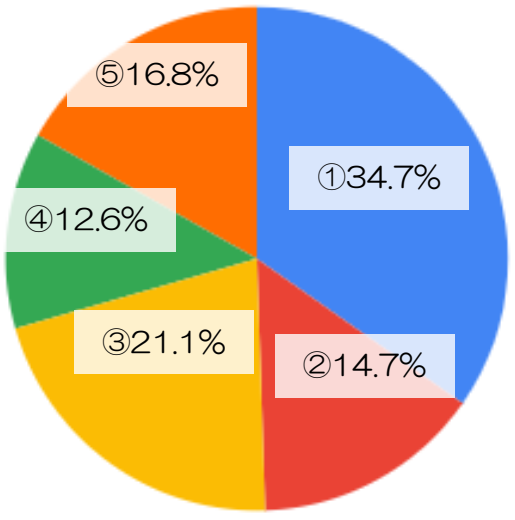
マナーを守って食べることで，いっしょに食べる相手や同じ部屋にいる人も，気持ちよくすごすことができます。また，食事マナーは食材を作ってくれた生産者や給食を作ってくださった調理員さんに感謝の気持ちを伝えるためにあります。引き続き，食事マナーに気をつけて食事をしましょう。

◎朝食について

92.9%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 34.7%と一番多く，次に主食+副菜（汁物，サラダ，果物）食べている人の割合が 21.1%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。
①毎日食べている
②ほとんど毎日食べている
③食べていないことが多い
④食べていない



朝食の内容はどんなものですか。
①主食のみ（ごはん・パンなど）
②主食+主菜（たまご，納豆）
③主食+副菜（汁物，サラダ，果物）
④主食＋牛乳，ヨーグルト，チーズなど
⑤主食+2 品

朝起きたばかりの頭と体のエネルギーが足りなくて，ぼうっとしています。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，おにぎりとわかめの味噌汁，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 ～

包丁を使わずにできる，簡単な朝食レシピを紹介します！ぜひお試しください！

ごはんに のせるだけ！



おとうふ丼

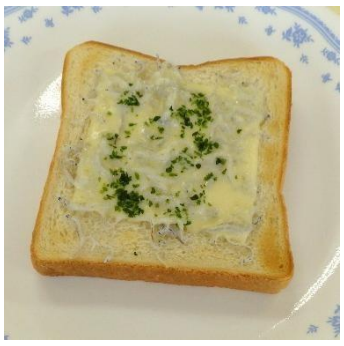


温玉しらす丼

パン のせて焼くだけ！



簡単ホットドック



しらすチーズトースト



ツナマヨトースト

つくっておくと とっても便利！



みそ玉

お湯をそそげば
すぐみそ汁が飲める♪



レンチン ナムル

包丁いらずで野菜補給！