

食育だより

令和6年9月
船橋市立宮本小学校
おうちのひととよみましょう。

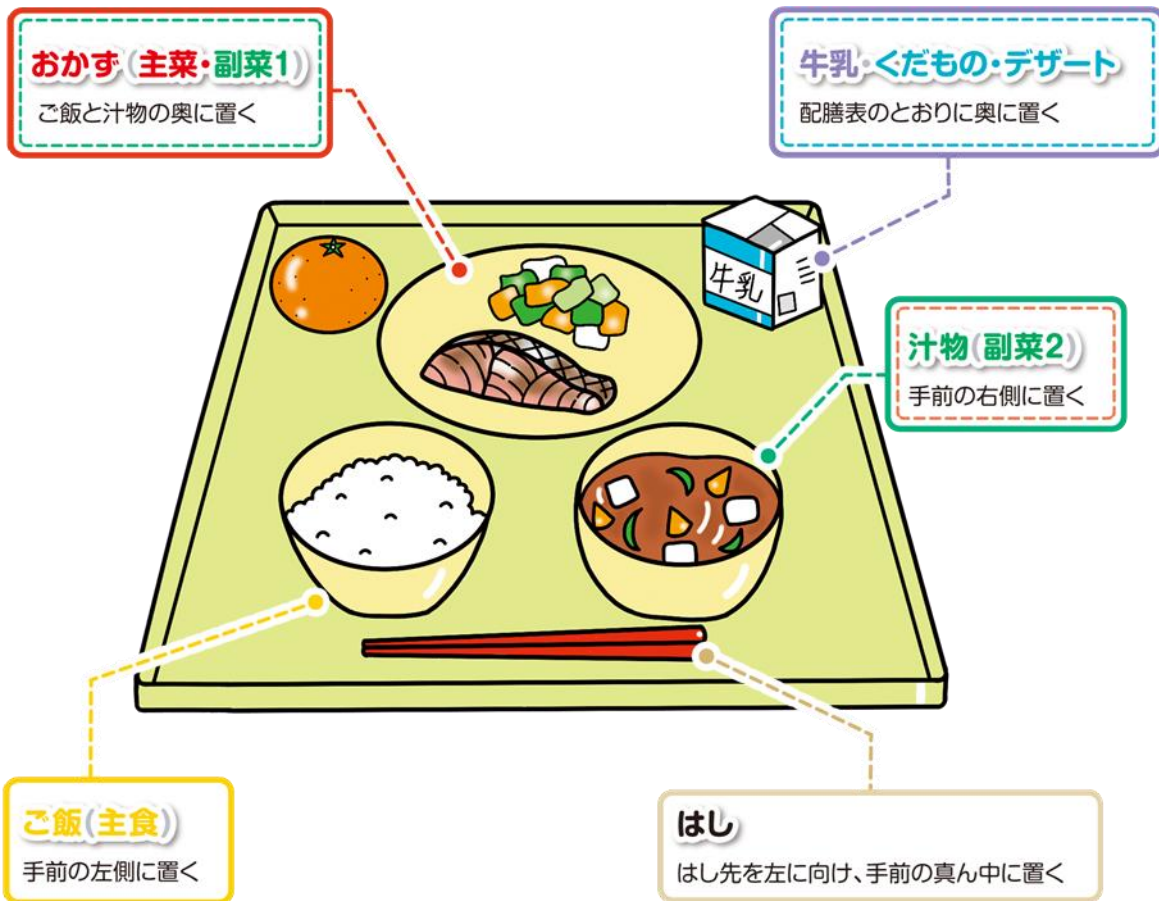
毎月19日は食育の日

立秋も過ぎ、暦の上では秋ですか、9月はまだまだ残暑の厳しい日が続きます。暑かった夏の疲れが残って、なかなか本調子に戻らない人も多くいることでしょう。規則正しい生活リズムを整え、食事もしっかりとって体調を整えましょう。

食器を美しく並べて食べていますか？

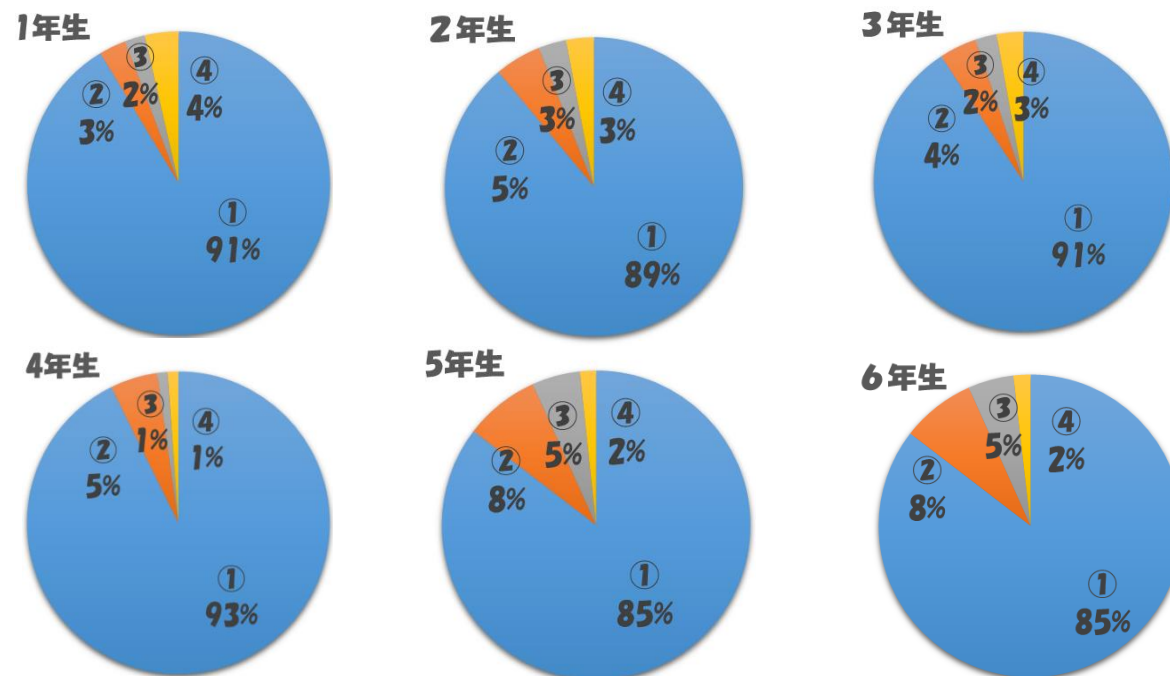
～配膳のはなし～

食器はどこに並べてもよいというものではありません。日本での食器や料理の並べ方のスタイルは、室町時代（今から450～500年くらい前）に成立した「本膳料理」にさかのぼるとされます。食器の並べ方や料理の位置は、右利きの人を基準に食べやすいように、また作った料理も一番きれいに見えるように考えられています。給食でも、ご飯茶わんや汁物のおわん、おかずの皿やはしの位置などに気を付けて食べるようにしましょう。



朝食欠食状況調査を実施しました！（7月）

【項目】① 必ず毎日食べる。② 1週間に1～3日食べないことがある。
③ 1週間に4～5日食べないことがある。④ ほとんど食べない。



朝食を「必ず毎日食べる」児童は宮本小学校全体で89%でした。食べない日がある人は食べる日が増えるようにしていきましょう。

給食レシピ♪ 7月に人気だったメニューを紹介します！

小松菜マフィン(4個分) 7/11(木)の給食で提供しました♪

強力粉	80g	食塩	少々
グラニュー糖	35g	無縁バター	20g
ベーキングパウダー	5g	牛乳	120ml
こまつな	1～2株(50g)	マフィンカップ	4個

※強力粉、グラニュー糖、ベーキングパウダーは合わせてふるっておく。

※こまつなはゆでて、牛乳と一緒にミキサーにかけてペースト状にする。

①こまつなペーストに溶かしバター、食塩を入れて混ぜる。

②ふるった粉類を加えて、練りすぎないようにサクッと混ぜる。

③カップに入れて、オーブンで焼く。(200℃で15分くらい)

イラスト参考：健学社 食育フォーラム