



ひたちなか市立美乃浜学園  
発行：令和7年2月3日

お子さんと一緒にお読みください

冬の厳しい寒さが続いています。今年は新型コロナウイルス、インフルエンザ、ノロウイルスと様々な感染症が流行しており、体調を崩している子供たちも見られます。健康管理には十分に気を付け、好き嫌いをなく栄養バランスのよい食事をとり、体の抵抗力を高めましょう。また、2月は旧暦では季節の変わり目になり、行事には「節分」があります。日本に古くから伝わる文化を大切に受け継いでいきましょう。

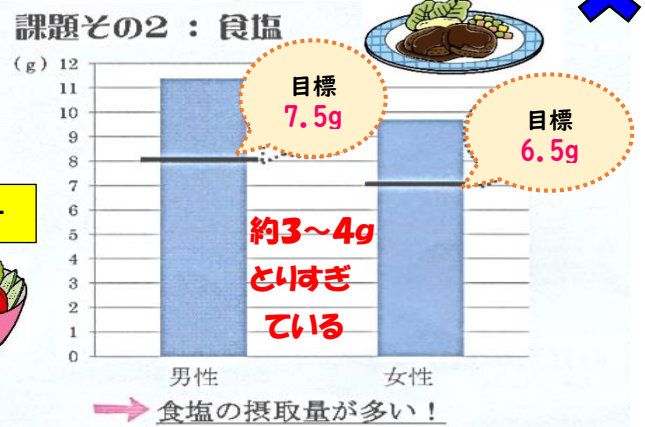
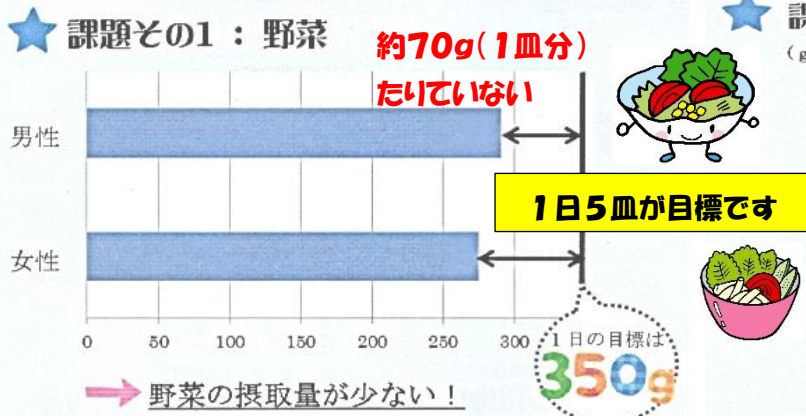
こんげつ せいしゆくめくひょう  
今月の給食目標

けんこう しょくせいかつ かんが  
「健康な食生活について考えよう」

あなたは大丈夫？  
茨城県民の食生活の課題



給食で適塩を覚えましょう



× 茨城県は野菜がたくさんとれる(全国農業産出額全国第3位)のに、あまり食べていない人が多い。

× 茨城県民は、他県民より、味の濃いものを好み、しょっぱいものをとりすぎている人が多い。  
× ひたちなか市民は、男女とも急性心筋梗塞の死亡率が高い。男性では、胃がんの死亡率が高い。(令和6年茨城県市町村別健康指標より)



子供の頃から適塩の味付けに慣れておけば、大人になっても薄味に抵抗なく食事をすることができます。長い目で見て、習慣化はとても大切です。

薄味が求められる学校給食の原因は…

学校給食摂取基準におけるナトリウム(食塩相当量)基準値推移

	6~7歳	8~9歳	10~11歳	12~14歳
2009年改正	2g未満	2.5g未満	3g未満	3g未満
2013年改正	2g未満	2.5g未満	2.5g未満	3g未満
2018年改正	2g未満	2g未満	2.5g未満	2.5g未満
2021年改正	1.5g未満	2g未満	2g未満	2.5g未満

!! ご協力をお願いします !!

「給食は味が無い!」と言って食べ残してしまうお子さんがなかにはいます。学校給食は国が定めた食塩の基準量に沿って献立を立て、毎日、塩分濃度を機械で測定して「適塩」の料理を提供しています。この食塩の基準量は国民の食生活調査をもとに決められ、数年で改正されますが、毎回下がってしまっています。これは学校給食以外の食事でも食塩量を摂りすぎていることが原因と言われています。ご家庭と学校給食の味付けの差が少なくなると、抵抗なく食べられることもあると思います。お子さんの健康はもちろん、ご家族皆様のために、ご家庭でも「適塩」の食事をおすすめいたします。急に減塩するのではなく、毎日、少しずつ使う調味料の量を減らし、慣らしていきましょう。

# ひたちなか市「食」に関する標語



令和6年度『食』に関する標語コンクール（ひたちなか市主催）において、市内の小中・義務教育学校の児童生徒から4,091点の応募があり、本校から以下4人の児童生徒が見事入賞しました。うち、長谷川 颯大さんの作品は上位の「優秀賞」に選ばれました。このコンクールは、児童生徒の食の関心をさらに高めることを目的として行われているものです。入選作品は1月24日～30日に、ひたちなか市役所・市民ホールへ展示されました。

<p><b>優秀賞</b></p> <p>一年二組 長谷川 颯大さん</p> <p>おこめも おいもも おいしいよ じもとのやさしい きょうもおかわり</p>	<p><b>入賞</b></p> <p>一年一組 根本 拓実さん</p> <p>「きょうのきょうしよく おかわりしたよ」 きょうしよくでふえる かぞくのかいわ</p>	<p><b>入賞</b></p> <p>九年二組 笹村 健佑さん</p> <p>お昼時 詰まった思い 噛みしめて 感謝の「いただきます」</p>	<p><b>入賞</b></p> <p>九年二組 山田 真凜さん</p> <p>給食で 心あたたまる 地域の魅力溢れる 豊かな食材</p>
---	---	--	---

## 全学年 保護者給食会食会、親子給食会

今年度は6月から1月にかけて、全学年で保護者給食会食会や親子給食会を実施しました。お子さんと給食を味わう機会となり、保護者の皆様には学校給食や望ましい食生活についてなど知っていただき、感謝申し上げます。お忙しいなかお越しいただき、ありがとうございました。3月には地域住民対象の給食会食会を開催予定ですので、お近くにお住いの方々へぜひお声かけください。

### ☆ご試食いただいた感想（一部）☆

- ・成長期に必要な栄養がとても参考になりました。
- ・味付けが薄いと思う位が、体にとっては丁度よいと思いました。
- ・おいしかったので、家でも作ってみたいと思います。
- ・適塩を味わえたので、我が家の料理の味付けも薄くなりました。
- ・素材の味をよく味わえるようになっていました。
- ・野菜がたくさん使われていて、見習わなくてはと思いました。
- ・子供と食べることによって、学校と家での食事の違いが見られてよかったです。家ではほぼ好きな物しか食べませんが、学校ではきちんとよくかんで、何でも食べていました。
- ・もっと、父親の参加があってもいいのではと感じます。



### ☆地域住民 給食会食会（予定）☆

磯崎地区：3月14日、阿字ヶ浦地区：3月17日  
平磯地区：3月18日、平磯清水町地区：3月19日

## 冬休み「こつこつ(骨骨)カルシウム とれたかな？」

第2学年から第8学年を対象に、学校給食がない長期休業中において家庭でカルシウムを十分にとってもらうために、「こつこつ(骨骨)プロジェクト」を設定し、冬季休業期間中にカルシウム摂取の記録をしてもらいました。意識はしたけれど目標量到達までは難しかった子が多い様子ですが、ご家庭で意識してカルシウムをとってもらえたようです。年末年始のお忙しい中、取り組んでいただき、ありがとうございました。結果は、年度末の学校保健委員会資料などでお伝えさせていただきます。

### ☆保護者のご感想（一部）☆

- ・家では牛乳を飲まないのに、期間中は毎日、率先して飲んでいました。今後も続けたいと思います。
- ・記録してみると、カルシウムはとれているようでとれていませんでした。とりあえず、牛乳は家に常備できるようにしたいと思いました。

