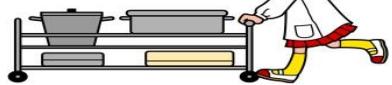




ひたちなか市立美乃浜学園

発行:令和7年7月1日



お子さんと一緒に読みください

今年は梅雨でも雨が少なく、暑さが厳しい日が続きました。さらに、今年の夏は例年以上に湿度と気温が高い、じめじめとした暑さになるといわれています。こうした気候では、体が暑さに負けて、「夏バテ」も起きやすくなります。この対策には、生活習慣・食習慣の見直しが非常に重要です。夏休みにも、偏らないように好き嫌いなくバランスよく食事をとること、「早寝・早起き・朝ごはん」を意識して1日3食規則正しく食事をとることを続けて、元気に楽しく思い出に残る夏休みをお過ごしください。

## 今月の給食目標

## 暑さに負けないからだをつくろう

こんな症状があつたら  
なつ 夏バテかも…

授業中にボーッとしてしまう  
食欲がわかない  
おなかの調子が悪い



## 食事で

なつ の き  
夏を乗り切るぞ!



## 夏バテを防ぐ食事のポイント

<p><b>夏</b> 野菜を食べよう！</p> <p>からだを冷やし、疲れもとれる</p>	<p><b>バ</b> ランスよく食べよう！</p> <p>主食・主菜・副菜をそろえる</p>	<p><b>テ</b> つぶん(鉄分)不足に注意！</p> <p>かいそう海藻 アサリ レバー つか疲れがとれる</p>
<p><b>し</b> よくよく(食欲)を増す工夫を！</p> <p>レモン・しょうが・にんにくなど 香味野菜や酸味で食欲アップ</p>	<p><b>な</b> つとう(納豆)、うなぎ、豚肉で疲労回復！</p> <p>こうか ビタミンB1がよい効果をしてくれる</p>	<p><b>い</b> ちょう(胃腸)に優しい食事のとり方を！</p> <p>とりすぎは注意</p>

早起き早寝

朝ごはん

なつやす あさ のう からだ  
夏休みも朝ごはんで脳と体にスイッチオン！

夜寝ている間でも脳は動いて、呼吸もしているのでエネルギーは使われています。よって、朝起きた時の脳と体は、エネルギーが切れた状態になっています。それが、朝ごはんを食べることによって、体温も上がり、脳にもエネルギーが補給され、脳や体にスイッチが入って目覚めます。そして、朝ごはんはもちろん、1日3食とることで、生活のリズムが自然と整います。



# 唐揚げは1個で足りるのか問題

様々なメディアで、一部の自治体の給食のおかずで鶏肉の唐揚げが1個で貧相だと取り上げられ話題になりました。「物足りない」「さびしい」「お腹がすくだろう」などの声も多くありました。しかし、ひたちなか市の学校給食でも唐揚げは1個であり、多くの自治体がそうだと思います(唐揚げ1個の他に、副菜のおかず等は提供しています)。これは、唐揚げの個数が1個でも子供たちが成長に必要な栄養価は、きちんと満たすことができるからということ、学校給食にかけられる費用が限界であること、調理の工程や時間に制約があるであることなど、理由は様々あります。

学校給食は国が定めた栄養価の基準に沿って提供されています。この基準は、全国で抽出された家庭の食生活の実態調査がもとになって決められています。この基準値から大幅に離れた献立を提供することはできません。

また、学校給食は無償化されている市町村も増えてきましたが、保護者の皆様から徴収した給食費は全て食材費のみに充てられています。いずれにしても、限られた予算で作る必要があります。現代は物価高により、学校給食も深刻な状況にあります。ひたちなか市でも保護者から徴収した費用では到底賄えないので、値上げはせずに市の一般財源を使って赤字分を可能な限り補填しています。こうした厳しいお財布の実情をぜひ、知っていただければと思います。

実際に、子供たちは学校給食に唐揚げが1個しかでないから文句を言って食べないかというと、そうではなく唐揚げが出ただけで喜んで食べてくれています。今後も限られた予算で、より見た目も満足いく給食作りに努めていきます。



## ～ある日の学校給食の一例～

### 【メニュー】

ごはん、牛乳、鶏肉の唐揚げ1個、和え物、味噌汁、果物

【栄養価】 小学3・4年生の場合

エネルギー 668kcal(基準値:約 650kcal)

たんぱく質 26.0g (基準値:約 26.0g)

※保護者の皆様から徴収した額のみでは 245 円/食で作らなければならぬので、上記の献立でも 140 円の赤字であり、赤字を補填するだけでも大変な状況です。とても、唐揚げを複数個付けることが難しいのが現状です。

## 第1学年

## 「管理栄養士の実習生」がきました



6月23日～27日の5日間、茨城キリスト教大学 生活科学部 食物健康科学科の3年生2名が「管理栄養士」の資格を得るために臨地実習にきました。給食室での作業を中心でしたが、1年1組、1年2組へ配属となり、朝の時間、給食、休み時間などにそれぞれの学級で子供たちと関わり、一緒に遊んだり、給食を作ったりしてもらいました。お姉さんたちと関わって、子供たちは大喜びの様子でした。

給食時間には、栄養指導の実践として「給食ができるまで」について、低学年向けにクイズなどを交えてお話をしてくれました。食材の生産者や給食を作ってくれている調理員さんなどの紹介をしてもらい、給食作りにはたくさんの方が関わってくださっていることを学びました。子供たちは「しょうゆって〇〇さんが作ってくれてるんだ」「いつも給食を作っている様子は見ているけれど、見たことのない写真もあった」「全部食べられたよ」など、学びを深めて、残さず食べようとする意欲が見られました。



生涯の健康な食生活をサポートできる、素敵な管理栄養士になってください