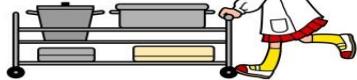


ひたちなか市立美乃浜学園

発行:令和7年9月8日



お子さんと一緒に読みください



夏休みが明け、9月が始まりました。この時期は夏の疲れが出てくるとともに、朝・夕の気温の変化に体調を崩しやすい時期でもあります。免疫力を高めるために、朝・昼・夕の3食をしっかり食べて栄養を取り、「早寝・早起き」をして生活リズムを整えて休養をとり、元気に過ごしましょう。

## 今月の給食目標

## 生活のリズムを整えよう



### 美乃浜学園の子供たち

#### 朝食 食べている? (6月食生活調査結果より)

前期課程5年生 85.6% ※市内小学校小学5年生平均[88.5%]

後期課程8年生 77.5% ※市内中学校中学2年生平均[86.9%]

本校では市内平均より朝食摂取割合が低い結果でした。例年、上の学年になるにつれて、欠食の割合が高い傾向が見られます。さらに、全国的な傾向として、高校生や20~30歳代になると、食生活の自由度が高まり、更に欠食者が増加していきます。お子さんが今のうちに朝食をとる習慣を付けておくとよいでしょう。

本校の朝食欠食者のうち、欠食理由は「時間がない」「食欲がない」が多かったです。一般的に、時間がない=起床時間が遅いから、食欲がない=就寝時間が遅いからと考えられています。よって、早寝・早起きなど、望ましい生活リズムが身に付いていないことが原因ではないかと思われます。意識していきましょう。

### 朝食摂食で生活リズムが整う!?

規則正しい食事は、生体リズムを整える大切な要素です。

朝食を食べると、眠っていた脳やからだが目覚めます。逆に、欠食すると脳を働かせるエネルギーが不足し、勉強に身が入らない、からだがだるい、集中力がないなどの症状が現れます。

また、私たちのからだには「体内時計」と呼ばれる機能があり、朝日を浴び、朝食をとると、体内時計によく、一日の生活リズムが自然と整います。



### 朝食欠食は病気になりやすい!?

朝食欠食により1日2食の場合は、朝に低血糖の状態が長く続くため、血糖値を下げないように働くホルモンが多く分泌します。その状態で昼食をとると、普段の食事量でもいつも以上に血糖値が上がりやすく、高血糖になります。血糖値の急変動が続くと身体への負担が大きくなり、今は健康でもいずれ肥満や糖尿病などになりやすくなります。

ちなみに、お相撲さんは体重を増やすために、朝食は食べず1日2食(昼食・夕食のみ)で稽古をしています。しかし、私たちはお相撲さんとは異なるので、一般的な生活をしている限りは、1日2食は望ましいと言えないでしょう。

### どんな朝食がいいの?

朝食を全く食べなかったり、時間なく軽食だけですませたりしていませんか?何かと忙しい朝ですが、前夜の残り物を活用したり、冷凍したごはんや冷凍食品を温めて使ったり、パンや野菜ジュースを買い置きしたり、効率よく準備できる工夫をしましょう。さらにステップアップで、おにぎりやパンだけの摂取や、お菓子を食事代わりにすることは注意が必要です。主菜・副菜のおかずを組み合わせてバランスのとれた朝食を食べていきましょう。



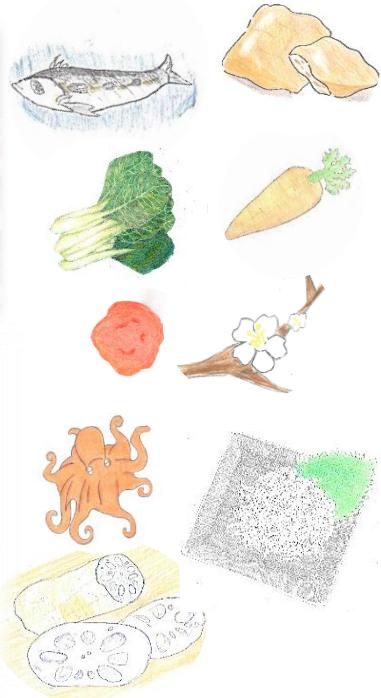
# (美術部) 給食の全国大会弁当を手がけました



8月5日・6日、水戸市民会館とホテルレイクビュー水戸において、第2回全国学校給食・栄養教諭等研究協議大会が行われ、全国から約1,200名の関係者が参加しました。大会の昼食弁当を本校の栄養教諭がメニュー考案し、掛け紙の食材・弁当イラストは本校美術部の生徒ら(9年生含む)が手がけ、当日の弁当製造は大洗町にある弁当会社が行いました。参加者の多くが完食し、掛け紙を捨てずに大切に持ち帰ってくださいました。後日、完成した弁当を目にした生徒は誇らしく嬉しそうな様子でした。[弁当の詳細はこちら](#)をご覧ください。



レシピは後ほどお知らせ予定です



## 茨城県 つくろう料理コンテスト 3名が入賞



今年度も、茨城県の食育推進事業「つくろう料理コンテスト」に5~9年生が家庭科等の学習で応募しました。また、1~4年生も単品料理としてご家庭から応募がありました。このコンテストは、「地元の食材を使って、休日に家族と一緒に食べたい朝食のメニューを考えて作る」という内容です。できあがった作品は、地元の食材をたくさん使った、彩りよくおいしそうなものばかりでした。保護者の皆様には、お忙しいなか食材の買い出しから調理補助などご協力いただき、ありがとうございました。今年度は県内の小中学生・高校生から3,803点、家族の部は122点の応募があり、県庁での1次審査(書類)、中川調理技術専門学校での2次審査(調理実技)がありました。本校は毎年数名が入賞しており、今年度は見事、5年1組 那須信渡さんと5年2組 大場唯人さんが「優良賞」、9年1組 大森千菜津さんが「優秀賞」「特別賞」のW受賞をしました。大森さんの作品の一部は、後日、ホテルレイクビュー水戸のフッフェで提供され、カスミのレシピカードで店頭配付される予定です。

### 2次(調理実技)審査・表彰式の様子



※左から2番目が大森さん



60分以内で4人分の朝食を作ります

レシピは後ほどお知らせ予定です

## 入賞作品ギャラリー



調理時間 60 分以内、  
予算 1 食 500 円以内

### ～茨城を食べつくせ！私の朝食～

茨城野菜のヨーグルト

カレーソース

和も洋も卵焼き

フルーツ 3 種

栄養欲張り三色おにぎり

ビリ辛 具だくさん

キムチスープ

9年1組 大森 千葉津さん

### 朝からエネルギー満タン！おいしい朝ごはん！

きのこも

おいしい野菜炒め

ハムとチーズの

おいしい！はんぺん焼

栄養満点！えんどう豆と

わかめとコーンの混ぜご飯

具材がおいしい！

コンソメスープ

5年2組 大場 唯人さん

### 朝からシャキっと カルシウムたっぷり朝ごはん

茨城産のいちごジャムと

しゃきしゃきりんごのヨーグルト

れんこんとしらすの

赤じそおにぎり

茨城の野菜たっぷり

ベーコンとチーズの

オープン焼き

5年1組 那須 信渡さん

## 【使用した茨城県産食材】 ··· 18個

小松菜、じゃがいも、れんこん、ミニトマト、絹さや、ブロッコリー、豚ひき肉、卵、小ねぎ、きゅうり、ひじき、挽割納豆、キヤベツ、にんじん、しめじ、えのきたけ、こんにゃく、豆腐

## 【本人より】

今年、私は受験生なので、ただ茨城食材を使うだけではなく、1つひとつの食材には、どのような栄養素が含まれているのかを調べ、勉強に必要不可欠な集中力や免疫力を向上させる食材を積極的に取り入れることができました。また、最近では物価高騰などで手に入りづらい食材もある中で、どの食材も無駄なく食べられるように食材に適した料理を作れるように工夫し、献立をたてることができました。おいしい朝食を作ることができ、よい経験になりました。家庭でとれる野菜を積極的に取り入れ、地産地消ができました。

## 【家族より】

毎回、たくさんの食材を朝食でおいしくいただきました。茨城は食材が豊富でおいしい。人はおいしいものを食べると、何でも頑張れると思う。食材のよさを十分にいかすことができて、今日も一日頑張ろうと思いました。ごちそうさま。

## 【使用した茨城県産食材】 ··· 12個

米、卵、しらす、スナップエンドウ、絹さや、とうもろこし、小松菜、にんじん、レタス、きゅうり、さつまいも、ほうれん草

## 【本人より】

思っていたよりも、茨城県産の食材がたくさんありました。親が毎日ご飯を作ってくれていますが、メニューを考えたり、準備したり、片付けしたりと、こんなに大変なんだなと思いました。

## 【家族より】

はんぺんの中にチーズとハムを挟む一手間があるけれど、食べやすくて、とてもおいしかったね。焦げやすいけど上手に焼けましたね。スープにさつまいもは初めて入れたけれど、こんなにおいしいと思いませんでした。また作ってみんなで食べようね。全体的に薄味で、素材の味がしておいしいかったね。

## 【使用した茨城県産食材】 ··· 11個

れんこん、しらす、米、ズッキーニ、トマト、小松菜、にんじん、牛乳、いちごジャム、りんご、たまねぎ

## 【本人より】

茨城県産の食材の数の多さに驚きました。料理をするときには野菜を細かく切ったり、炒めたり、煮込んだり、料理の大変さを知りました。母に感謝しました。

## 【家族より】

れんこんとしらすのおにぎりはシャキシャキ感があり、茨城野菜とベーコンとチーズのオープン焼きはチーズのトロトロ感とトマトのちょうどいい酸味がくせになりました。厚揚げと野菜のしょうが入りクリームスープはしょうがの味がしっかり効いていました。おいしかったです。