



ひたちなか市立美乃浜学園

発行:令和8年2月2日



お子さんと一緒に読みください

冬の厳しい寒さが続いています。昨年は秋頃からインフルエンザ等の流行があり、今年に入っても再流行してきています。体調を崩さないように、健康管理には十分に気を付け、好き嫌い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。

今月の給食目標

「健康な食生活について考えよう」

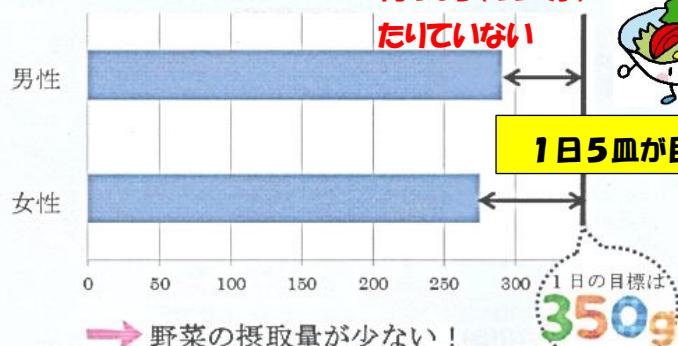
あなたは大丈夫?

茨城県民の食生活の課題



給食で適塩を覚えましょう

課題その1：野菜



- 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。

不健康な
生活習慣が
続くと…

肥満・高血圧・高血糖・脂質異常など
放置すると
脳卒中
糖尿病
がん
など

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。



課題その2：食塩



- 茨城県民は、他県民より、味の濃いものを好み、しお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)

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

「給食は味が薄い！」と言って食べ残してしまうお子さんがいます。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、毎回下がっています。これは学校給食以外の食事で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、毎日少しずつ使うご家庭でも「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、ご家族皆様のために調味料の量を減らし、慣らしていきましょう。



第7学年 給食食材生産者と交流給食



1月26日、給食時間に給食食材生産者（稻田地区のにんじん農家：砂川さん、柳沢地区のたまねぎ農家：鴨川さん）をお招きする招待給食を7年2組の教室で実施しました。子供たち・生産者とも少し緊張した様子でしたが、楽しく、おいしく日頃の給食への感謝の気持ちで給食を食べることができました。いつもは給食を残しがちな生徒も、今日は自ら少し頑張って食べている様子が見られました。会食の最後には、各学級の代表と給食委員会の児童生徒が作成した感謝のメッセージを手渡すことができました。当日はひたちなか市報の取材もあり、2月号に掲載予定となっています。今回は「食と農業」の特集ということで、学校給食がその紙面の一部として掲載されるそうです。詳細は後ほどお知らせします。楽しみにしていてください。



感謝



第6・7学年 地域の方のご協力で 魚に親しむ調理実習

1月28日、第7学年が「那珂湊漁業協同組合女性部（漁師の奥さん方の団体）」方々から「あじの三枚おろし」を教わり、「かば焼き」にして味わい、また、添え物として「小松菜の煮びたし」を作りました。さらに、1月30日には第6学年が「ひたちなか市食生活改善推進員（通称：食改、ヘルスマイト）」のみなさんから「いわしの手開き」を教わり、「つみれ汁」にして味わいました。いずれもボランティアで教えていただき、新鮮な魚も特別なご厚意でいただきました。

ご家庭では、魚を食べる機会はあるでしょうか。どのような魚料理を食べるでしょうか。現代は、刺身や寿司が人気で、魚も切身や冷凍、缶詰やレトルトなど便利な状態で売られている魚や魚料理を食べることが多いと思います。今回の実習では生魚の匂いはもちろん、魚の頭や内臓をとったり、血を見たりする場面では、驚きや悲鳴をあげていた子どもたちの様子が見られました。多くの子どもたちにとって、魚をさばくのは初めての体験だったようです。魚が生き物であり、その大切な命をいただいていることを改めて実感できたのではないでしょうか。

那珂湊・磯崎の2つの漁港を有する本市は、新鮮なおいしい水産物が手に入りやすい環境にありますが、食生活は肉の消費量が増え、子どもたちの魚離れが起きています。今回の学習を通して、子どもたちは地域のみなさんに支えられていることを感じ、魚のおいしさに気付き、魚をおいしく調理する方法を身に付けることができました。ご家庭でも、健康増進や本市の食文化の継承、水産業の活性化のため、進んで魚を食べていいってほしいと思います。

魚の三枚おろし

漁船が大漁で帰港する際に祝いで掲げる「大漁旗」を見せていただきました。見たことがある児童はいませんでした。

会長お手製の魚の模型

6年生

丸めたつみれは浮いてきたら火が通ったサイン

汁物の塩分計測も体験

見事な包丁さばきに驚きの声

骨に身が残らないように3枚おろし

7年生

煮びたしも作りました

魚のおいしさに舌鼓