



ひたちなか市立美乃浜学園
発行:令和8年7月1日



お子さんと一緒にお読みください

湿度の高い梅雨が終わると、暑さが厳しい夏が続きます。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・食習慣の見直しが大切です。給食がない夏休みにも、栄養が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

暑さに負けない体をつくろう

夏の食生活、こんなところに気をつけて!

朝ごはんをしっかり食べよう!



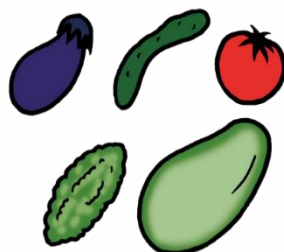
朝ごはんは1日をスタートさせる大切な食事です。ご飯や汁物のおかずからも暑い夏には欠かせない水分補給ができます。

こまめな水分補給を心がけよう!



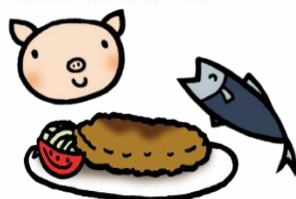
夏の水分補給のコツは、「のどがかわく前に少しずつとる」です。ふだんは水や麦茶などとするのがよいでしょう。

夏野菜をたっぷり食べる!



夏の太陽を浴びて育った夏野菜からはビタミンや無機質(ミネラル)がとれます。水分も多く、「食べる水分補給」になります。

肉や魚など主菜のおかずをしっかり食べる!



のどごしのよいめん類や冷たいサラダばかり食べていると栄養バランスが崩れてしまいます。香味野菜をアクセントに使ったり、カレーやエスニック料理などを上手に取り入れ、主菜のおかずをしっかり食べましょう。

食育の様子(5~6月)

5月28日:第3学年
「さつまいも苗植え」



6月2日:第4学年
「丈夫な骨を作るための食事」



6月2日:第2~8学年
他校栄養教諭による給食時の指導



~7月の主な食育予定~

- 7月1日~3日:第1学年
「栄養士実習生による指導」
- 7月8日:第2学年
「とうもろこしの皮むき体験」
- 7月15日:第6学年
「戦時中の食の学習(かんぼうの会)」

6月12日:第1学年「苦手な食べ物の秘密」



6月4日:第5学年親子給食会



6月5日:第8学年親子給食会



5~6月:第5~9学年

「つくろう料理コンテスト(朝食作り)」



「つくろう料理コンテスト」ありがとうございました!

「地場産物を使った家族で食べたい休日の朝食」テーマに、1~4年生はお家の方と一緒に考えて作る一品を、5~9年生は家庭科の授業で1食分を考えました。どの作品もおいしそうな朝食ばかりで、児童生徒の感想には「家族に美味しく食べてもらえた」「親の苦労がわかった」「茨城の特産物をたくさん知ることができた」などの記載があり、お子さんにとってプラスの学びがありました。保護者の皆様には、お忙しい中、食材の買い出し、調理、写真撮影など、たくさんのご協力をいただき感謝申し上げます。応募規定に合った作品は県(事務局)へ提出いたしました。7月1日に一次審査が行われ、7月10日までに審査通過者が決定される予定です。

