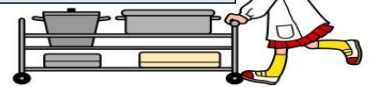


ひたちなか市立美乃浜学園
発行：令和8年9月2日



お子さんと一緒にお読みください

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とり、「早寝・早起き」を心がけて生活リズムを整えて、元気に過ごしましょう。

こんげつ きゅうしよくもくひょう
今月の給食目標

せいかつ ととの
生活のリズムを整えよう

朝食をとることのオススメ

本校では前期課程が市内平均より朝食摂取割合が高い結果でした。例年、上の学年になるにつれて、欠食の割合が高い傾向で全国的にも同様の傾向です。さらに、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。朝食欠食により、“脳のエネルギー不足による集中力の低下”、“血糖値の急変動による糖尿病リスク向上”、“体内時計（生活）の乱れ”など、心身に悪影響を及ぼします。健康のため、朝食をとる習慣を付けておくようにしましょう。

一般的に、“時間がない＝起床時間が遅い”、“食欲がない＝就寝時間・夕食時間が遅い”傾向が見られます。よって、夜更かしせずに決まった時間に寝て起きるなど、望ましい生活リズムが身に付いていないことが原因といわれています。

美乃浜学園の子供たち 朝食 とっている？（6月食生活調査結果より）

前期課程5年生 **91.0%** ※市内小学5年生平均 87.1%
後期課程8年生 **81.4%** ※市内中学2年生平均 86.0%

※朝食の欠食理由⇒「時間がない」「食欲がない」が各約半数



戦時中の食生活を学び、味わう

7月15日、6年生が戦後81年のひたちなか市に残る艦砲射撃の歴史について、戦争の悲惨さを語り継ぐボランティア団体「かんぼうの会」の方々から講話や紙芝居を聞きました。当時の悲惨な体験や平和の尊さについて深く学ぶ貴重な機会となりました。授業を受けた横立暖さんは「今日色々な話を聞いて、爆弾とか空襲とか（戦争が）あった頃のことを、（自分たちも）受け継いでいくべきなのかなと思った」と語り、歴史を未来へつなぐ大切さを実感していました。

当日の給食は全学年へ特別に「すいとん汁」を提供し、米不足による麦や芋の代用や、それらでごはんの嵩を増していた頃の時代を知って味わいました。

なお、当日は茨城新聞社の取材があり、7月20日の朝刊に掲載されました（右記載）。



とうもろこしの皮むき体験

7月8日、2年生が「とうもろこしの皮むき体験」を行いました。初めての体験という子もいれば、幼稚園や保育園で体験したことがあるという子も多かったです。当日は地域のとうもろこしの農家さんのご協力、生育や収穫の様子、皮のむき方を動画で撮影させていただき、子供たちに見てもらい、地元青果店の協力により、「ゴールデンタイム」という品種の地場産とうもろこしを提供いただきました。とうもろこしの皮を一枚ずつ丁寧にむいていくと、中から黄金色のきれいな粒が現れ、子どもたちから歓声が上がりました。むいたとうもろこしは、当日に調理員さんが調理してくれ、全学年で給食時間に味わいました。2年生は生活科で夏野菜を育てたので、野菜を育てる楽しさや苦労を実感することができたようです。そのおいしさに気づき、初めて食べられたという子もいました。



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3,241点の応募があり、茨城県学校給食会での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 熊田 結心さん、6年2組 勝村 真人さん、8年2組 岡部 倖大さんが入賞を果たしました。詳細の入賞レシピは、ひたちなか市の市報やホームページ等へ掲載、HQSで配信予定です。

入賞作品ギャラリー

茨城の元気もりもり朝ごはん



5年1組 熊田 結心さん

【茨城県産食材】（計15品目）

ごはん、しらすばし、れんこん、にんじん、枝豆、レタス、ミニトマト、小松菜、納豆、ほうれん草、卵、えのきたけ、しいたけ、こねぎ、メロン

【本人より】

昨年度の社会科で茨城県の特産品について学びました。その中で茨城県は農業・水産業が豊かと知りました。そこで、この茨城県のおいしい食材をたくさんの人に知ってもらうために、この献立を考えました。

茨城のめぐみたっぷり朝ごはん



6年2組 勝村 真人さん

【茨城県産食材】（計12品目）

さつまいも、しらすばし、小松菜、れんこん、玉ねぎ、ブロッコリー、ピーマン、じゃがいも、にんじん、キャベツ、卵、りんご

【本人より】

しらすたっぷりチーズトーストでは、しらすをたくさん使いました。茨城県のを調べると茨城県の色々な有名なものが知れてうれしかったです。これからも朝食に限らず、食事を作っていきたいと思いました。そして、茨城県でとれた食べ物を使ったり食べたりして、地産地消に積極的に取り組みたいです。

茨城県を味わう 和の献立



8年2組 岡部 倖大さん

【茨城県産食材】（計15品目）

米、しらすばし、大葉、れんこん、ひき肉、にんじん、じゃがいも、レタス、水菜、トマト、卵、かぼちゃ、さつまいも、長ねぎ、豆腐

【本人より】

この朝食は、茨城県産の野菜などを使って、バランスを考えて作りました。特にレタスや長ねぎなどの素材のおいしさを引き出しました。茨城県は野菜の生産が盛んだと分かり、地元の食材の良さを改めて知ることができました。料理をして地元の食材を使うことの楽しさを実感しました。