



ひたちなか市立美乃浜学園
発行 令和4年7月1日



今年は梅雨明けが早く、猛暑の夏が続きます。体が負けて『夏ばて』も起きやすくなります。対策には、生活習慣・食習慣の見直しが重要です。お子さんと一緒に見直してみてください。そして今年の夏も、暑さとともに、新型コロナウイルスにも負けないよう元気に過ごしましょう。

こんげつ こんしゅくちくひょう
今月の給食目標

あつ ま からだ
暑さに負けない体をつくろう

★こんな症状があったら
夏ばてかも...

授業中にボーッと
してしまふ



食欲がわかない



お肌の調子が悪い



食事で

夏を乗り切るぞ!



食欲をだして
くれるよ。



なつやさい こうみやさい かつよう
夏野菜+香味野菜を活用!



夏は『なす・きゅうり・トマト』などの夏野菜がたくさん出回ります。夏野菜には水分がたっぷりなので『食べる水分補給』ができます。同じく夏に美味しい『しょうが・みょうが・しそ・にんにく』などの香味野菜を刻んだものを料理の隠し味に使って味にアクセントをつけましょう。



つかれをとって
くれるよ。

レモンの酸味を利用!



焼き魚やてんぷらのつけ汁、スープ、おひたしなどにレモン汁がかかると、さわやかな香りと酸味が食欲をそそります。

カレーマジックでもりもり!



野菜炒めなどにカレー粉を一振りすると『華麗』に大変身です。夏野菜のカレーライスもおすすめです。

豚肉でパワーをゲット!

夏ばて予防に効果的とされる『ビタミンB1』は『豚肉』に多く含まれています。また、『にら』や『玉ねぎ』とも相性がよく合わせると、体内への栄養素の吸収がよくなります。例えば、『豚キムチ』や『豚肉のしょうが焼き』はまさに理にかなった料理です。豚肉でスタミナをつけて疲れをとりましょう。



保護者アンケートより (6月にH&Sで配信)

業者の廃業や国の方針など様々な現状があり、大幅な増加は難しい状況です。

Q メン類をもう少し増やしてほしいです。(8年保護者)

A: 現在、メンは月に1~2回スパゲッティを、年に5~6回焼きそばを、年に1回ソフトメンを提供しています。その他に、おかずとして、うどん汁を提供することもあります。もう少し、ソフトメンを出す頻度を増やしたい思いがありますが、2015年に県内大手メン業者の廃業があり、他業者への注文が集中してしまい、他の注文先との兼ね合いで増やすことが難しいです。何とかお願いをして、年に1回ソフトメンを提供できています。また、「米飯給食」の推進という国の方針もあり、メンの回数を増やすことが難しい状況です。

お子さんの健康のための「減塩」です。ご理解をお願いします。
日頃、食塩摂取は過剰傾向のため、基本的に夏場でも摂取量を増やす必要性は低いです。

Q【塩分に関すること】

- ・子供が給食のスープの味が薄すぎて辛いと言っている。(9年保護者)
- ・茨城県の塩分摂取量もわかりますが、夏場の熱中症や脱水症予防の為にも、多少の塩分も必要かと考えます。塩分タブレットで補うより給食を残さず食べるようにしてもらいたいです。(9年保護者)

A: 学校給食は国が定めた「学校給食摂取基準」の栄養価に沿って献立を作成しています。使用できる食塩相当量は1食1.5g~2.5gとなっています。ちなみに「食塩1g=しょうゆ小さじ1程」です。なお、この基準は、全国の抽出された小中学生の実際の食生活調査がもとになっていて、日頃、給食以外の食事で食塩を過剰摂取している調査結果から、1日にとってもよい食塩相当量は決められているため、給食で使用できる塩分が減ってしまっています。また、ただ単に減塩するだけではおいしくないため、給食では、だし・酸味・辛味をきかせてうま味を補うなど様々な工夫をしています。食生活の多様化により、味付けが濃い外食や市販のお総菜を購入して食べる中食が増えているなかで難しいと存じますが、給食以外での食事でさらに減塩を意識して、給食で使用できる塩分を増やせるようにご理解をお願いします。

夏場は発汗により体内の塩分は失われますが、よほど激しいスポーツや肉体労働などで長時間大量の汗をかかない限り、日常生活をして食事を摂っている人は、特別多く補給しなくても塩分を必要量は十分摂っている(日本人が最低限に必要な食塩相当量は国の基準値で1日にわずか「1.5g」)ので、意識して増やす必要はなく、水分をこまめに意識してとることのほうが大切です。また、学校給食で減塩をしている理由は、大人になっての高血圧や循環器疾患を防ぐためです。子供の頃から食塩摂取量を抑えて薄味に慣れておくと、大人になってから減塩で困ることが少ないです。お子さんの健やかな成長と将来の健康のため、重ねてご理解をよろしくごお願い申し上げます。

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



残念なことに、給食で使える食塩の量が、年々減ってしまっています。

美乃浜の給食が海外進出!

6月21日(火)、台湾の食育団体「台湾大享食育協会」事務局の方3名と通訳の方1名が、第16回全国学校給食甲子園で本校が優勝したことをインターネットで知り来校されました。子供たちも中国語で「ニーハオ」と挨拶していました。給食もご試食いただき、「特にスープが薄味でもうまみがいおいしかった」とおっしゃっていました。また、ひたちなか市の特産品「ほしもの」を絶賛されており、「世の中にこんなおいしい食材があることを知った」とのお言葉がありました。また、台湾でも給食はあり、「カレーが人気」「野菜や魚は苦手な子が多い」など日本と似ている部分がありました。日本のようなお皿やお椀ではなく、プレートに盛り付けるタイプが主流だそうです。また、台湾では菜食主義(ベジタリアン)へも配慮しているそうです。日本の給食や食育は世界的にみてもすばらしく、台湾では参考にしているそうです。世界に認められる日本の給食の1つに本校の給食があがり、たいへん光栄です。

