



ひたちなか市立美乃浜学園
発行 令和4年10月3日



夏の暑さも一段落し、さわやかな季節になりました。「食欲の秋」と言われるように、とれたての新米、さつまいもなどのいも類、柿やりんごなどの果物、さんまや戻りがつおなどの魚がおいしい季節です。自然の恵みに感謝し、食べすぎには注意して秋の味覚を楽しみましょう。

こんげつ きょうしゅくもくひょう
今月の給食目標

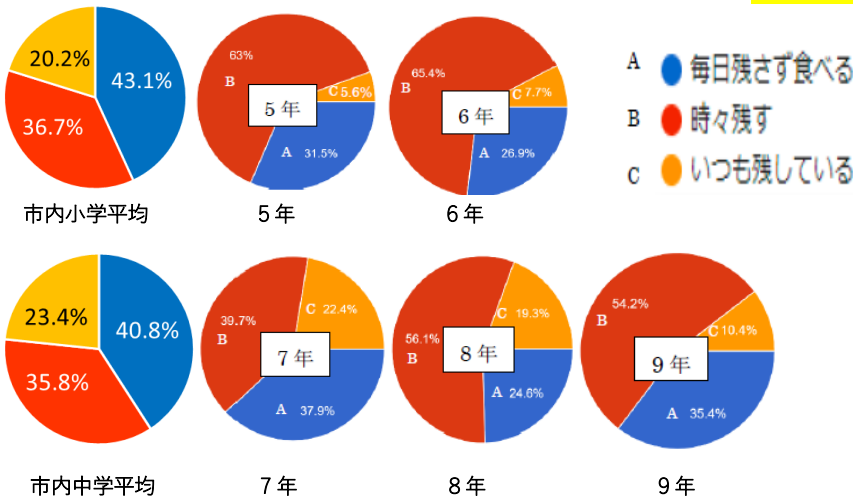
す きら なん た
好き嫌いなく何でも食べよう



学校の給食で子供たちの様子を見て感じるのは、「食べる子」と「食べない子」それぞれいるということです。今回は、ご家庭で抱えるお子さんの食生活のお悩みを一緒に考えてみましょう。

美乃浜学園と市内の児童生徒の意識調査（6月実施）

問：苦手なものを残さず食べることが出来ますか。



給食の平均残食状況(人分)
ごはん:60 パン:80
メン:30
主菜のおかず:60
副菜のおかず:110
汁物:90

給食時間、お子さんに少しでも食べてもらえるように声かけ等をしていきます。

同じ給食を食べていても残量に差が見られます。残食の理由で一番多かったのは「苦手なものがあるから」でした。

給食残量調査↓

クラス A

クラス B



本校5・6・9年生は「いつも残している」児童生徒の割合が低く、7・8年生の生徒の割合が高いです。7・9年生は「毎日残さず食べる」生徒の割合が高いです。7年生は両方の傾向が見られます。

お子さんの食事のお悩み Q&A

食べムラ・好き嫌いが多いんです…



★とれている栄養素もあると前向きに捉えましょう。

「とれるものは何か」を考えて、食べられない食品の代わりになるものをとれるように考えるといいでしょう。例えば、牛乳が飲めなければ「チーズ」や「ヨーグルト」など同じような栄養素がとれる食品を考えてみましょう。

★好き嫌いは無理強いせず、今は「楽しく食事をする」ことを重視しましょう。

あせって食べさせたい気持ちは分かりますが、無理強い逆効果です。お子さんが自分で食べてみるように促すことが大切です。「食べると目にいいんだよ」など、その食材の効用を簡単に伝え、周りがおおいそうに食べて、お子さんが食べる意欲をそそるようにし、楽しく食事をするのが大切です。

★あきらめずに、食べてもらえる方法を試して、食卓にも出しましょう。

お子さんが嫌いな物は食べないから親が何も言わない、食卓に並べないのでは、お子さんが嫌いな物を食べるきっかけがなくなってしまいます。徐々に、お子さんが食べるようになることもあるので、保護者の方が根気強く、少量でも食卓に出し続けるといいと思います。また、お子さんが小さいうちは、野菜と一緒に育ててみたり、トマトならへたをとる手伝いをさせたり、その食材に興味をもって食べてみようと思える環境づくりも大切です。



お家で おいしく 朝食 作れたよ♪



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年生が応募しました。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、どれも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、食材の買い出しから調理等までご協力いただき、本当にありがとうございました。県内の小中学生・高校生から 4,920 点の応募があり、県庁で1次審査（書類）があり、中川調理技術専門学校で2次審査（調理実技）がありました。2次審査に6年2組の大森 千菜津さんが進み、4人分の朝食をたった一人で1時間以内に作りあげました。結果、最優秀に次ぐ「優秀賞」を勝ち取ることができ、県内で2番目の小学生料理人になりました。また、本校から小学生の部・中学生の部でそれぞれ「優良賞」を受賞し、計4名が入賞となりました。

入賞作品ギャラリー



地域の特産物「干しいも」や「パインベリー」などを取り入れたり、自宅や親戚の家でとれた野菜を使ったりした献立も多く見られました。海産物や農産物が豊富にとれる、茨城県やひたちなか市の地域の特徴がよく出ていました。

6年2組 大森 千菜津さん
休日にまんぷくになる！茨城朝ごはん！

- たっぷりしらすの焼きおにぎり
- パパッとかんたんきゅうりのコブづけ
- こまつなとカラフルパプリカのココット
- 白ゴマ香るスナップエンドウのサラダ
- 具たくさん野菜のトマトスープ
- 自家製ソースとゴロッと果実のヨーグルト

優秀賞



おめでとう!



10月の給食で アレンジして提供予定

【大森さんより受賞のコメント】
 夏休みにたくさん練習をしました。調理前、胃が痛くなるくらい緊張しましたが何とか制限時間内に作ることができました。他の参加者は食器などにもこだわっていて驚きました。次こそは最優秀をとりたいです。



5年2組 黒澤 姫菜さん
茨城たっぷり食欲モリモリご飯

- 三つ葉香るシャケバター混ぜごはん
- 元気の源！納豆チーズ焼き
- 彩り野菜の温野菜サラダ
- きのこたっぷり栄養スープ
- ベリーベリーヨーグルト

優良賞



9年1組 野澤 妃奈さん
簡単☆栄養満点朝ご飯

- ねばっとどんぶり
- さっぱりトマトサラダ
- 具たくさんみそ汁
- 季節の果物

優良賞



9年2組 黒澤 佳範さん
和食と洋食のハーフ！！朝から簡単＆ヘルシー！！

- 栄養たっぷり！納豆チャーハン
- 体が温まる！れんこんすり流しみそ汁
- 消化吸収OK！焼き魚の柚子コショウおろし
- いばらきの野菜たっぷり！！ポテトサラダ
- パインベリーヨーグルト

優良賞

