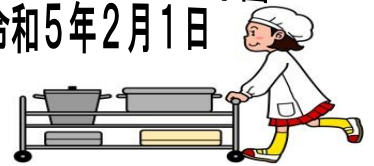




ひたちなか市立美乃浜学園  
令和5年2月1日



お子さんと一緒にお読みください

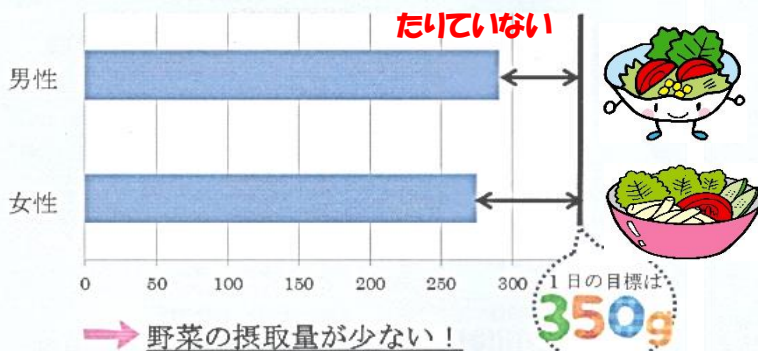
冬の厳しい寒さが続いています。今年は新型コロナウイルスに加え、インフルエンザの流行もあり、体調を崩している子供たちも見られます。健康管理には十分に気をつけて、好き嫌いをなく栄養バランスのよい食事を取り、体の抵抗力を高めましょう。また、2月は旧暦では季節の変わり目でもあり、行事には「節分」があります。日本に古くから伝わる文化を大切に受け継いでいきましょう。

こんげつ せいしゆくもくひょう  
今月の給食目標

けんこう しょくせいかつ かんが  
「健康な食生活について考えよう」

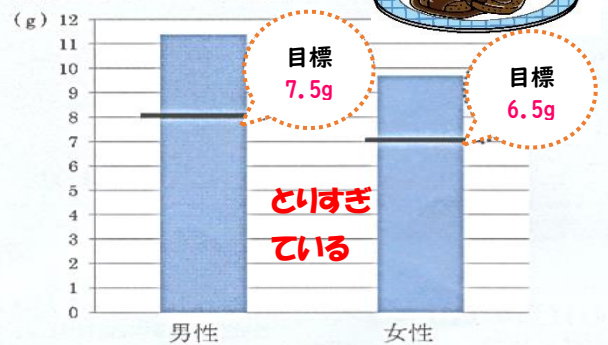
## あなたは大丈夫？ 茨城県民の食生活の課題

### ★ 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。

### ★ 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、しょっぱいものを取りすぎている人が多い。  
ひたちなか市は県内でも該当者が多い市町村です。

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 急性心筋梗塞  
糖尿病 がん など

今は「健康」を子供たちは実感しにくいかもしれませんが、子供の頃から適塩に慣れておけば、大人になっても薄味に抵抗なく食事ができます。習慣化は大切です。

### \* 調味料の塩分1gの目安

調味料の食塩含有率を覚えましょう。調味料は計量スプーンを使って量りましょう。

調味料類の塩分1gのめやす



減塩

高血圧

学校給食は国が定めた食塩基準量があり、本校ではこれに沿って献立を立てて調理し、毎日、塩分濃度を測定して「適塩」の料理を提供しています。「給食は味が無い！」と感じてしまうお子さんは、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、ご家族皆様のためにも、ご家庭でも「適塩」の食事をおすすめいたします。

# ひたちなか市「食」に関する標語

入選おめでとう★

令和4年度『食』に関する標語コンクール（ひたちなか市主催）

において、市内の小中・義務教育学校の児童生徒から5,757点の応募があり、本校から以下6人の児童生徒が見事入賞しました。同コンクールは、児童生徒の食への関心をさらに高めることを目的としたものです。入選作品は1月24日～30日にひたちなか市役所・市民ホールへ展示されました。入賞者には後日、賞状等が贈呈されます。

二年二組 薄井 杏奈さん  
「おいしいな！」  
色とりどりのきゅう食は  
茨城の恵みが  
つまってる

一年二組 三森 真紘さん  
きょうはあさから  
にっこにこ だって  
きょうのきゅうしよく  
ニコちゃんフライ

一年一組 海老澤 志帆さん  
「ごちそうさま」きょうも  
おいしくたべられた  
ちようりいんさん  
ありがとう



九年二組 軍司 那奈葉さん  
パワーの源  
勉強はかどる  
給食で



六年一組 齊藤 鈴さん  
「これはなに？」  
給食で知る  
日本と世界



三年二組 宮本 かなみさん  
きゅう食は  
にが手なものでも  
おいしいな  
ちようりいんさんの  
まほうの手

## 平磯地区住民 学校給食を味わう

1月27日（金）、市民の皆様の「日本一になった美乃浜の給食を食べたい！」というありがたい声にお応えして、平磯自治会（根本 文明 会長様）のご協力のもと、平磯地区にお住まいで事前に希望された34名の方に、感染症等の対策を行い、本校の給食をご試食いただきました。なお、当日はPTAの方々へ受付や配膳のご協力をいただきました。また、日立市・東海村・ひたちなか市（一部）で契約者が見られるケーブルテレビ「JWAY（ジェイウェイ）」の取材もありました。

### ★ご試食いただいたご感想（一部）★

- ・給食を子供の頃も食べたことがなかった世代なので、初めて食べられてよかった。
- ・60年ぶりの給食は懐かしかった。
- ・薄味の味付けの大切さを感じられた。薄味でもおいしかった。
- ・家では簡単な食事で済ませてしまうので、給食はありがたいと思った。
- ・野菜をたくさん食べようと思った。
- ・孫の食べている給食を味わえて良かった。
- ・地域のことを考えてくださってありがたい。
- ・おにぎり作りが楽しかった。



磯崎地区は2月9日（木）、平磯清水地区は10日（金）、阿字ヶ浦地区は3月14日（火）に開催予定です