



NO.7 令和7年度 11月号

茨城県立霞ヶ浦聾学校

約1ヵ月間続きましたお弁当給食も終わりが見え、11月18日から給食が再開されます。保護者の皆様にはご理解、ご協力を頂きありがとうございます。さて、再開後の給食は『やっぱり減塩・おいしく減塩』ということで、今年も行います！

全校一斉いばらき美味しお献立

全国平均より塩分摂取量が多い茨城県。毎月20日は「いばらき 美味しお Day」(県民の塩分摂取量を減らす取り組みを進める日)です。11月20日は、他校に通う家族や友人も、減塩の工夫がされた献立を食べる日です。美味しい減塩給食を楽しみましょう！

献立表にレシピを掲載しましたので、ぜひご覧ください。

雪印メグミルク主催

～骨・カルシウムセミナーを実施しました～

骨の仕組、カルシウムの役割(骨を作るだけでなく、筋肉を動かしたり、脳への指令をスムーズにする)、骨は毎日作り替えられていて、汗や便から毎日カルシウムは出ていくこと(成長期はもちろん、大人も)、毎日美味しくカルシウムを摂るコツやレシピを伺いました。カルシウムは足りているかな?と気になる方、便り裏面の「カルシウム自己チェック表」をぜひ試してみてください。

カルシウムの多い魚を手軽に食べるなら、小魚や魚肉ソーセージがおすすめ

みそ汁やスープに粉チーズを加える

スライスチーズをレンジで温めチーズ煎餅にする



感謝の気持ちをもって食べましょう!

いのちに感謝!
「いただきます」



食べ物は、もとはすべて生き物です。そのいのちをいただいて、私たちのいのちをつないでいることをあらためて考えてみたいですね。

ひとに感謝!
「ごちそうさま」



見えるところだけでなく見えない場所でのいろいろな人の力が食生活を支えます。「馳走」はそうした人のたらしきに感謝する言葉でした。

おもいに感謝!
「ありがとう」



優しい気持ちで自分たちの成長を見守ってくれている、家族の人、学校の先生、そして私たちの学びや学校給食を支えている多くの市民の方の協力についても考えてみましょう。