



鎌倉支援学校 給食・スクールバス係 令和8年6月

新年度が始まり2か月が経ち、新しい環境にも慣れてきた頃だと思えます。給食時間は、栄養をとるだけでなく、食べる楽しさを感じたり、食事のマナーや人との関わりを学んだりする大切な学習の時間でもあります。いろいろな食べ物に親しむ経験や友達や先生と一緒に食べる楽しさを大切にしながら、安全で楽しい時間を過ごしてほしいと思えます。

給食新聞では、卒業学年のリクエストメニューの紹介や食育の取り組み、季節の食材、栄養のことなどを伝えていく予定です。一年間どうぞよろしくお願いいたします。



＜小 中 学部 小 6 年 リクエストメニュー＞

6月19日（金）

ごはん
鶏肉のからあげ
ほうれん草とベーコンのソテー
春雨スープ
ミックスジュース
チョコクレープ（配慮食はチョコプリン）



＜クラスから＞

美味しそうなメニューをみんなで考えて、たくさんリクエストしました！

＜栄養士から＞

喜んで食べてくれたらうれしいです！
モリモリ食べてね！

＜神奈川県産品デーってなんだろう？＞

本校では地産地消の取り組みとして、月に1回程度、神奈川県で作られる食べ物をしってあじわう給食の日、「神奈川県産品デー」を実施しています。5月は津久井在来大豆から作られたみそを使った「みそポテト」を、6月は県内で水揚げされたメカジキを使った「メカジキとじゃがいもの甘辛煮」を提供します。鎌倉支援学校のホームページに給食レシピも掲載中です。よかったら覗いてみてくださいね。

＜季節のたべものクイズ＞

入梅の時期といえば、ウメ！6月は梅を使った献立も登場します。梅シロップづくりを始めるご家庭もあるかもしれませんね。本校の食堂前にも梅の木があります。機会があったらチェックしてみてくださいね。



Q 日本で一番ウメを生産している都道府県はどこでしょう？

- ① 福島県 ② 和歌山県 ③ 愛媛県 答えは裏に

健康な体づくりはよくかむことから!



食事をゆっくりよくかんで、味わって食べていますか? よくかむことは、食べ物本来の味がわかっておいしく感じられるだけでなく、虫歯や肥満を防ぐことにつながるなど、健康づくりの第一歩です。食べるときはよくかむことを意識して、食べた後はしっかり歯を磨き、健康な歯と口を保ちましょう。

「よくかむ」ことで得られる効果



季節のたべものクイズ こたえ

こたえは② 和歌山県です。

全国の収穫量の6割以上を占めていて、60年連続で

日本一となっています。和歌山県は、温暖な気候を好む

ウメの栽培に適しています。また和歌山県で収穫される

ウメのほとんどは「南高梅」という品種です。

熟していない青梅は、そのまま食べると中毒を起

すことがあります。梅干しや梅シロップ、梅酒などに

加工し熟成すると、毒は分解されます。ウメにはクエ

ン酸など疲労回復や食欲が増す効果があります。

かむってすごい!

