



# 給食新聞

鎌倉支援学校 給食係 令和7年6月発行

新年度がスタートして2か月が経ちました。皆さん元気に学校生活を過ごしていますか。給食新聞を通して、鎌倉支援学校の給食にまつわるニュースや栄養のこと、食べものの大切さなどを伝えていきたいと思います。

4月から恒例の給食クイズも始まりました。今年度はどのクラスが高得点をゲットできるでしょうか。

6月になって蒸し暑い日も増えてきました。しっかり食べて、暑さに負けない身体をつくりましょう！

## <中学部リクエストメニュー>

6月27日(金)

キムチチャーハン  
ぎょうざ  
フカヒレ風スープ  
のむヨーグルト



### <クラスから>

栄養バランスよく、いろいろな食材を食べたいなあ♪それなら中華がいいかも!?ということで、しっかりした味つけの献立をみんなで考えました。珍しいメニュー、とっても楽しみです♪モリモリ食べて、これから暑くなる季節も元気に乗り越えていきたいです！

### <栄養教諭から>

揚げしゅうまいや揚げぎょうざが希望でしたが、本校は揚げ物をつくる機械がないので、普通のぎょうざになります。フカヒレ風の“風”が難しかったですが、みなさんのイメージ通りになるように工夫をしました。

## <教えて！おいしい給食レシピ>

### ～大豆入りキーマカレー～



#### 【材料 (2人分)】

豚ひき肉……120g  
玉ねぎ……中2/3個(120g)  
にんじん……中1/2本(50g)  
セロリ……スティック2つ分(15g)  
ピーマン……小1/4個(10g)  
大豆(水煮)……40g  
にんにく……少々  
しょうが……少々  
サラダ油……小さじ2/3(3g)  
赤ワイン……小さじ2/3(3g)  
★カレールウ……25g  
★ケチャップ……小さじ2杯弱(11g)  
★ウスターソース……小さじ1/2杯(3g)  
★カレー粉……少々  
水……1/4カップ(50ml)

#### 【作り方】

- ①野菜はすべてみじん切りにする。
- ②鍋に油を熱し、にんにくとしょうがを炒めて香りが出たら、豚ひき肉を炒め、色が変わってきたらワインを入れる。
- ③玉ねぎ、にんじんを加えて炒める。
- ④玉ねぎの色が変わってきたら、セロリ、ピーマンも加えて炒める。
- ⑤水を加えて煮る。
- ⑥野菜に火が通ったら大豆を加えて煮る。
- ⑦★の調味料を加えて煮る。



キーマカレーはひき肉を使って作るカレーのことを言います。豆が苦手なお子さんでも、カレー味だと食べやすいようです。写真はご飯と一緒にですが、食パンやナンと一緒に提供することもあります。



# 地産地消

ってなんだろう??

地産地消とは、「その土地で生産されたものを、その土地で消費する」取り組みです。  
地産地消にはいくつかの長所があります。

## ①新鮮でおいしい食べ物が手に入る

畑から家までの距離が短いので、より新鮮なものが手に入ります。

## ②生産者の顔が見える

誰が作ったものかが分かれると安心して購入できます。また、生産者にとっては消費者の声を聞くことができるので、生産者の意欲が高まります。

## ③環境に優しい

運搬する距離が短いので、輸送時の二酸化炭素の排出量が少なくなります。

本校では地産地消の取り組みとして、月に1回程度、神奈川で作られる食べ物を知って味わう給食の日、「**神奈川産品デー**」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、6月は県内で水揚げされたメカジキを使用しました。今後も様々な神奈川県産の食べ物を使っていく予定です。お楽しみに♪

### ★給食で使われる神奈川県産の食べ物★



だいこん



キャベツ



さつまいも



とうがん



みかん(みかん缶)



ひじき



ぶたにく

近年の気候変動の激変や生産者の減少により、出荷量が減ったり、出回り時期を予測するのが難しくなったりしています。紹介するタイミングが難しいですが、小松菜や玉ねぎなどでも旬の時期には県内産が使用できることもあります。