



鶴巻小学校のまわりには、畑がたくさんあります。最近では、なすやピーマンを見かけます。野菜が育つスピードは意外に早く、時々びっくりさせられます。

6月は食育月間、毎月19日は食育の日！

今から17年前（平成18年）、食育の浸透を図るために毎年6月が「食育月間」、食育の一層の定着を図るために毎月19日が「食育の日」と定められました。

“食べること”をいろいろな場面で、さまざまな視点から考える月にしていただきたいと思います。給食では、今年度も給食時の放送を活用して“食べること”への関心を高めるように工夫したいと考えています。

6月の給食について

6月2日（金）

6月4～10日は、“歯と口の健康週間”です。直前の2日（金）に、かむことを意識して食べる給食、“かみかみメニュー”を出します。少しかたいさつまいもチップスを出します。また、うす味の料理を組み合わせました。2日（金）は、6月で一番塩分が少ない給食です。やわらかい食べ物が、かむ回数を減らすことはよく知られていますが、ふりかけをかけたごはんや、丼ごはんなどの味の付いたごはんも、食べやすい分かむ回数を減らします。また、飲み物で流し込むような食べ方も、かむ回数を減らします。2日（金）の給食は、きっと、食べることに時間がかかってしまうと思うのですが、かむことを意識する給食になったら良いと考えています。

養野市の食育キャラクター『ポンチーヌ』

神奈川県東の食育キャラクター『かなふう』

6月4～10日は、かむことの大切さ、かめることの大切さを、給食時の放送を通して子どもたちに伝えたいと思っています。

6月19日（月）

“かながわ産品学校給食デー”を行います。

神奈川県では、「かながわ学校給食地場産物利用促進運動」という運動を実施しています。これを受け、鶴巻小学校では、6月と11月に神奈川県産の食べ物をたくさん取り入れる給食、“かながわ産品学校給食デー”を行う予定です。また、かながわ産品学校給食デーを含む1週間は、その日の給食で使っている食べ物の産地について、給食時の放送を通して子どもたちに伝えたいと思います。給食で使っている食べ物の産地は、外国産のものも多いです。主食をごはんにし、季節の野菜を使うことで、国産の食べ物、神奈川県産の食べ物の使用を増やすことができます。そのことも合わせて伝えていきたいと考えています。

6月の献立紹介 … 6月2日に出す予定の『白滝ソテー』を紹介します。

白滝ソテー

材料(4～5人分)

しらたき	200g
豚ひき肉	70g
にんじん	中1/4(40g)
小松菜	3～4株
ホールコーン	70g
サラダ油	小さじ1強
塩、こしょう	各少々
酒	小さじ1
しょうゆ	大さじ1/2
顆粒スープの素	小さじ1/2弱
ごま油	小さじ1/2

作り方

- ① 白滝は、食べやすい長さに切って、ゆでてあくを抜きます。
- ② にんじんはせん切り、小松菜はゆでて刻みます。
- ③ 鍋にサラダ油を熱し、豚肉、にんじん、白滝、とうもろこしの順に加えて炒めます。
- ④ 塩、こしょう、酒、しょうゆ、顆粒スープの素で味付けします。
- ⑤ 小松菜を加え炒め合わせ、最後にごま油を加えます。

※ 給食では、よくマカロニグラタンと組み合わせて出します。和洋中なんにでも合う副菜です。