



鎌倉市立第二小学校
校長 梶井真砂美
栄養士 佐野慶子

いよいよ二学期が始まりました。元気に新学期を迎えることはできましたか。生活が不規則になって、なんとなくやる気がなくなっている人は、朝・昼・夕の食事をしっかりとって夜は早めに休んで十分な睡眠をとることを意識してみよう。給食室内は冷房が整っていないく過酷な環境ですが、二学期も一同心こめて安全・安心・おいしい給食作りに専念していきたいと思います。

鎌倉市の小学校給食

学校給食は、学校教育の一環として、子どもたちが将来にわたり健康な生活をおくる基礎づくりのための「食育」の推進の柱となっています。



献立について

主食のごはんを中心に、旬の食材を使った主菜・副菜・汁物をバランスよく組み合わせた食事を食べる「日本型食生活」は、日本の健康長寿を支えています。

学校給食も「ごはん」を中心とし、行事食・郷土食を取り入れ、栄養バランスのよいバラエティに富んだ献立に努めています。

【主食】

米飯（週3～4回）は、米に押し麦を加え、学校で炊いています。※本年度より、食物せんいやビタミン群の摂取推進のため、麦の割合を増やし「ごはん」を「麦ごはん」に名称変更しています。

パン（週1回）や、めん（月2～4回）もあります。

【おかず】

安全安心な給食を実施するため、手作りを基本とし、国産や地場産の調達を心がけています。魚・豆・豆製品、海藻類などを積極的に取り入れるとともに、食生活で不足している栄養素（カルシウム・鉄分・食物せんい等）を補う献立作りを目指しています。

【牛乳】

発育期に必要な良質なたんぱく質、消化吸収のよいカルシウムなどが豊富に含まれているため、献立に取り入れています。



鎌倉産のわかめをいただきます

鎌倉漁業協同組合の方々が、早春に収穫し、給食用に冷凍保存

してくださった鎌倉産の生わかめを4日のわかめスープと11日のサラダに使用します。鎌倉の海で育った貴重な生わかめです。鎌倉の恵みに感謝し、生わかめの歯ごたえを楽しみましょう。

食事で使える簡単な手話を紹介します



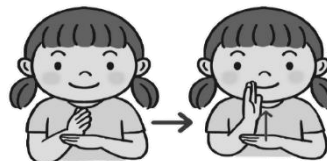
新型コロナウイルス感染防止のため、給食時間はなかなかお友達や先生とお話ができません。手話を使えば声を出さずにお話ができます。いくつか紹介します。

【いただきます】

両手を合わせて少し頭を下げます。また手話では「いただきます」と「ごちそうさま」を同じ形で伝えてもよいです。



【ありがとう】

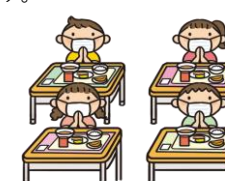


【おいしい】

ほおに手のひらを当て、ポンポンと軽く2回たたきます。「おいしくてほっぺがおちそう」という意味です。おいしそうな表情をするのも忘れずにね！



おすすめが勝ったときにするしぐさ（手刀）が由来。手の甲にもう片方の手を垂直にのせて、上に上げます。そのとき一緒におじぎもします。



給食の時間はマスクを

熱中症予防の観点から、必要に応じてマスク

を外してもよいことになっていますが、給食の時間は食べ物を直接口に入れるため、『いただきます』までは極力、マスクは外さないようにしましょう。マスクも鼻までしっかり覆いましょう。感染拡大防止のためにどうぞよろしくお願いいたします。

