

令和4年度 11月 給食一口メモ①

《給食時の校内放送や校内掲示などにご活用ください》

1 1 8
 いい歯を保ち、
 食事をおいしく
 食べよう



むし歯や歯周病など、口の中に病気があ
 ると、食べ物をよくかんで食べられなくなり、
 栄養も吸収されにくくなってしまいます。

11月8日は「いい歯の日」です。健康な「いい歯」を保ち、食
 事をおいしく食べられるように、以下のことに気をつけましょう。

<p>よくかんで 食べよう</p>	<p>おやつは時間や 量を決めて 食べよう</p>	<p>甘い物は とり過ぎない ようにしましょう</p>	<p>カルシウムを 多く含む食べ物 をとろう</p>	<p>食べた後は 歯をみがこう</p>
-----------------------	-----------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	-------------------------

11/1 (火)
 ミルクパン
 ガーリックバジルチキン
 キャベツのサラダ
 クリームシチュー

11月は「すすくみやぎっ子 みやぎのふるさと食材月間」で
 す。給食では、みなさんに地元の食材を食べて知ってもら
 うために、宮城県で生産された食材をたくさん使うようにしてい
 ます。毎月の予定献立表で、松島町産や宮城県産の食材
 に印を付けていますので見てください。自分たちが住んでい
 る地域の食材を知って使って食べていくことで、地域産業が
 発展していくことにつながります。

11/2 (水)
 ごはん
 カラフトマスの
 マヨネーズ焼き
 ごもくまめ
 五目豆
 にら玉汁

今日は「カラフトマス」についてお話します。「カラフトマス」
 は、サケ科サケ属の回遊魚です。「回遊魚」とは、海の中を
 泳ぎ回っている魚のことで、「カラフトマス」は、「アオマス」
 「セッパリマス」「ピンクサーモン」などとも呼ばれます。サケ属
 の中では小型の種類で全長40cmから60cmくらいです。
 肉質はやわらかく、サケ科魚類の中では脂が多い方です。
 缶詰の原料として使われることが多いようです。

11月24日
 和食の日

日本人が発見した「うま味」

だしの「うま味」は、和食の味わいに欠かせないものです。明治
 時代に、日本の科学者・池田菊苗博士が昆布のだしからグルタミ
 ン酸を発見し、これを「うま味」と名づけました。イノシン酸やグ
 アニル酸などのうま味成分も日本人によって発見され、甘味・塩
 味・酸味・苦味と並ぶ5つの基本味のひとつとして世界でも認めら
 れています。英語でもそのまま「UMAMI」と表現します。

11/4 (金)
 ハヤシライス
 くきわかめのサラダ
 みかん

今日は「みかん」についてお話します。「みかん」の旬は、10月か
 ら1月頃にかけてです。日本でよく食べられている果物の一つです。
 「ビタミン類」「ミネラル類」など、病気のウイルスやストレスに対する
 抵抗力を高める栄養があります。また、果肉を包んでいる袋やそれ
 についている白いスジにある栄養は、毛細血管を強くして血流を
 良くする働きに効果があるそうです。「みかん」は、簡単に手で皮を
 むいて食べられるので、朝ごはんやおやつにおすすめです。

令和4年度 11月 給食一口メモ②

《給食時の校内放送や校内掲示などにご活用ください》

	献立名	献立紹介
11/7 (月)	ごはん 和風おろしハンバーグ 小松菜のおひたし 豚汁	今月の給食に使う松島町産の食材は「トマト」「長ねぎ」「キャベツ」「だいこん」「はくさい」です。そして、年間を通して松島町産の「米」を使っていますが今月から「新米」になります。地元の方々が作ってくださった「地場産物」は、新鮮でおいしくて、「作ってくれてありがとうございます!」「おいしく食べてもらえてうれしい!」というお互いの感謝の気持ちも伝わりやすいような気がします。松島の恵みに感謝して味わっていただきましょう。
11/8 (火)	ソフトパン チーズオムレツ ごぼうサラダ スパゲティナポリタン	今日は「ナポリタン」についてお話します。「ナポリタン」は、第二次世界大戦後にアメリカから日本に入ってきた「めん」を使って作られるようになったスパゲティをたまねぎ、ピーマン、ハムまたはウインナーなどと炒め、トマトケチャップで味付けをしたものです。給食では、トマトもたくさん使い、よく煮込んで、うま味と栄養たっぷりに仕上げています。
11/9 (水)	ごはん なつとう さつまいものかき揚げ 海藻サラダ はくさいとねぎの 和風カレースープ	今日の給食の「なつとう」は、宮城県の南にある「角田市」で生産された「大豆」で作った「なつとう」です。「なつとう」は、蒸した「大豆」に「なつとう菌」をつけて発酵させた「発酵食品」です。「発酵」させることで、栄養やうま味が増え、栄養の吸収も良くなります。「なつとう」には、筋肉を作るたんぱく質、骨を丈夫にする「カルシウム」と「カルシウム」の吸収を良くする「ビタミンK」、血液の成分を作る「鉄分」など、成長期に欠かせない栄養がたっぷりです。また、おなかの調子を整える効果、きれいな肌を保つ効果などもあります。そのまま食べられて栄養をたっぷりとれる「なつとう」は朝ごはんにおすすめです。
11/10 (木)	ココアパン 肉だんご えだ豆とコーンのソテー かぶとベーコンの スープ	今日は「かぶ」についてお話します。「かぶ」の旬は、春の3月から5月、また秋の10月から12月の2回あります。「かぶ」は、暑すぎず寒すぎない気候を好む野菜のようです。「かぶ」には、「ビタミンC」や「食物繊維」があります。葉っぱにも栄養があります。今日の給食では使っていませんが、家で葉っぱが付いたままの「かぶ」を買った時は、葉っぱも捨てないでぜひ食べてください。
11/11 (金)	ごはん ぶりの揚げ煮 キャベツとちくわの あえもの だいこんのみそ汁	今日は「ブリ」についてお話します。「ブリ」は成長とともに呼び名が変わります。地域によって大きさによる呼び方や順番は少しずつ違いがあるようですが、稚魚の「モジャコ」から始まり、「ワカシ」「ワカナゴ」「ツバス」「イナダ」「ハマチ」「フクラギ」「ワラサ」「メジロ」「ブリ」などとなります。このように成長とともに呼び名が変わる魚は「出世魚」と呼ばれます。縁起が良いとされ、お祝いの料理に使われることもあります。