





令和5年度 5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》

	献立名	一口メモ
5/1 (月)	ごはん かつおメンチカツ たけのこのごま風味炒め わかめのみそ汁	今日は「たけのこ」についてのお話です。 たけのこの旬は、4月から5月にかけてです。地面に顔を出したたけのこは成長が早く、1日で1メートル以上も伸びることもあります。そのため、子どもがすくすく育つことを願って、こどもの日のお祝い料理として食べられてきました。今日の給食は、みなさんの成長を願った旬の食材いっぱい献立です。よく味わって食べましょう。
5/2 (火)	背割りソフトパン チリコンカン キャベツサラダ コーンポタージュ	今日は「チリコンカン」についてのお話です。 チリコンカンは、アメリカの南部で生まれた料理で、挽肉とたまねぎ、トマト、豆を炒め合わせて作るのが特徴です。アメリカでは、スポーツ観戦の時などに欠かせない料理で、「国民食」と呼ばれるくらい親しまれているそうです。たんぱく質、ビタミンなどがとれる、栄養満点の料理です。パンにはさんで食べるとさらにおいしいですよ。
5/3 (水)	けんぽう きねんび 憲法記念日	<p>初夏は野菜がおいしい!</p> <p>「さや」付き野菜</p> <p>マメ科の植物のたねをつつんでいる実を「さや(莢)」といいます。熟すと真ん中に走るすじにそって2つに割れる特徴があります。また刀などを収める丸く細長い筒も「さや(鞘)」といひます。この「さや」になじみの深い食べ物から夏に向けてたくさん出回ります。体の調子をとのえるビタミンや食物繊維も豊富です。</p>
5/4 (木)	みどりの日	<p>さやえんどう</p>  <p>えんどう豆の若いさを食べます。とくに「きぬさや」が有名で、こすり合わせると絹ずれのような、かわいい音がすることから名付けられました。</p> <p>スナップえんどう</p>  <p>こちらもえんどう豆のさやです。中の豆も外のさやも両方ともおいしく食べられるように改良されました。</p>
5/5 (金)	こどもの日	<p>さやいんげん</p>  <p>いんげん豆の若いさを食べます。年に何度も収穫できることから「三度豆」ともよばれます。</p> <p>えだまめ</p>  <p>若い大豆をさやごと早採りして食べます。大豆と野菜の両方の栄養を合わせもち、おやつや食事に大活躍の食べ物です。</p>

令和5年度 5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 こんだてめい	一口メモ ひとくち
5/8 (月)	ごはん わふう 和風おろしハンバーグ まめ ひじきと豆もやしの炒め煮 あつあ 厚揚げのみそ汁 しる りんごゼリー	きょう 今日は「ひじき」についてのお話しです。 ひじきは、海に生えている海藻の仲間です。海に生えている とき ちやいろ いろ か と 時は茶色い色をしています。刈り取ってゆでたり乾燥させ たりすると黒くなります。おなかの調子を調べてくれる働きが ある、「食物せんい」が多く含まれています。栄養が体に行き わた 渡るように、しっかりよくかんで食べましょう。
5/9 (火)	ミルクパン たらのきのソース ごぼうサラダ トマトとたまごのスープ	きょう 今日は「よくかんで食べること」についてお話しします。 あごをしっかり動かしてよくかんで食べると、あごが強くなり、それが ぜんしん きんりよく つよ 全身の筋力を強くすることにつながります。一流のスポーツ選手は、 はなら は けんこう き 歯並びや歯の健康にとっても気をつけているそうです。また、よくかむ のう はたら かっぱつ しゅうちゅうりよびたか きょう きゅうしよく と、脳の働きが活発になり集中力も高まります。今日の給食の「ごぼ う」のように、かみごたえのある食材はもちろん、パンや魚などやわら かい食材もよくかんで食べましょう。
5/10 (水)	ごはん ちゅうか はん ぐ 中華飯の具 えびしゅうまい(幼小2コ、中3コ) かわち ばんかん 河内晩柑	きょう かわち ばんかん はな 今日は「河内晩柑」についてのお話しです。 かわち ばんかん べつめい よ はる 河内晩柑は、別名「ジュシーフルーツ」とも呼ばれ、春か ら夏にかけてが旬のくだものです。見た目はグレープフルーツ によく似ていますが、味は、酸味が少なくさっぱりしていま す。他の栄養の働きを手助けして、体の調子を整えてくれる “ビタミンC”がたくさん含まれています。
5/11 (木)	しょく 食パン いちごジャム て や 照り焼きチキン ペンネのクリームソテー ミネストローネ	きょう 今日は「ミネストローネ」についてのお話しです。 ミネストローネは、イタリアという国の家庭料理の一つで、たくさんの ざいりょう つか つく にこ りょうり ひと 材料を使って作る煮込み料理のことです。トマトや野菜、豆などを入 れるのが特徴で、この料理ひとつで、いろいろな栄養がしっかりとれ ます。今日の給食では、松島で作られたトマトを使っています。地元 の味をよく味わって食べましょう。
5/12 (金)	ごはん ごもく あつや 五目厚焼きたまご ほうれん草の磯あえ しる じゃがいものみそ汁	きょう 今日は「のり」についてのお話しです。 まつしま ひろ うみ さんりく おき よ さかな かい 松島のそばに広がる海は、三陸沖と呼ばれ、おいしい魚や海 藻が育つことで有名です。松島湾を含めた三陸沖では、のり の養殖が盛んで、宮城県産ののりは、栄養が豊富で味も良 いことで全国的に有名です。香りの良いのりを使ったおひたし をよく味わって食べましょう。

令和5年度 5月 給食一口メモ③

《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 こんだてめい	一口メモ ひとくち
5/15 (月)	ごはん スタミナ丼の具 きゅうりともやしのごま酢あえ わかめスープ (中のみ)冷凍パン	今日は「豚肉」についてのお話です。 豚肉には、丈夫な筋肉や骨を作るのに役立つ“たんぱく質”や、疲労回復に効果がある“ビタミンB1”がたくさん含まれています。ただし、豚肉だけを食べても、その効果は発揮されません。豚肉と一緒に、たまねぎなどの野菜も食べることで、パワーアップするのです。スタミナ丼は、ごはん、豚肉、野菜の栄養を効率良くしっかりとれる料理です。
5/16 (火)	バターロール フライドチキン ブロッコリーサラダ ビーンズシチュー	今日は「ブロッコリー」についてのお話です。 ブロッコリーには、細胞のすみずみに行き渡って、細胞を元気にして体の調子をととのえてくれる働きのある、“ビタミンC”がたくさん含まれています。かぜなどを予防するのにもとても大切な栄養です。自分の健康のために、すききらいしないで食べるようにしましょう。
5/17 (水)	ごはん ほっけのレモン風味 切り干し大根の煮物 あぶらふ入りすいとん汁	今日は「あぶらふ」についてのお話です。 あぶらふは、宮城県の北部の登米市というところの地場産物です。小麦粉から作られる“ふ”を、油で揚げて作るめずらしい食材で、汁物や煮物に入れて食べます。今日の給食では、すいとん汁に入れました。あっさりした汁物に、香ばしい風味が加わっておいしく食べられます。
5/18 (木)	ココアパン トマトソースオムレツ 枝豆とコーンのソテー 野菜スープ	今日は「枝豆とコーン」についてのお話です。 枝豆やコーンには、体の調子を整える「ビタミン」や、おなかの調子を整える「食物せんい」がたくさん含まれています。食べ物に含まれている栄養をしっかりと体に取り入れるためには、よくかんで食べる事が大切です。一口30回かむことを意識して食べましょう。
5/19 (金)	ごはん マーボー豆腐 ささかまぼこ くきわかめのサラダ	今日は「ささかまぼこ」についてのお話です。 今日のささかまぼこは、石巻市で作られたものです。ささかまぼこは、宮城県の特産品で、松島町内はもちろん、となりの塩竈市や仙台市、名取市など、海に面した場所にはかまぼこ工場がたくさんあります。魚を原料にしているので、丈夫な筋肉を作るのに必要な“たんぱく質”が多く含まれています。地元のおいしくて栄養たっぷりの食材をよく味わって食べましょう。