

# 令和5年度 5月 給食一口メモ④

《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 <small>こんだてめい</small>	一口メモ <small>ひとくち</small>
5/22 (月)	ごはん さばの香味焼き きんぴらごぼう みそワタンスープ	今日は「さば」についてのお話です。 さばには、DHA という、体に良い油がたくさん含まれています。DHA は、脳や神経の働きを助け、脳みそを活発に動かしてくれる働きがあり、記憶力アップの手助けをしてくれます。脳を元気に保つためにも、苦手な人は少しずつでも良いので、しっかり食べるようにしましょう。
5/23 (火)	チーズパン ポークビーンズ コーンとアスパラガスのソテー アセロラゼリー	今日は「アスパラガス」についてのお話です。 アスパラガスの旬は、春から初夏にかけてなので、ちょうど今の時期がおいしい季節です。アスパラガスには、体の調子をととのえて、かぜを予防してくれる働きのある“ビタミン”がたくさん含まれています。ビタミンが不足すると、春や夏でもかぜをひきやすい体になってしまいます。丈夫な体をつくるためにも、しっかり食べましょう。
5/24 (水)	ごはん ちくわの磯辺天ぷら 肉じゃが もやしのみそ汁	今日は「じゃがいも」についてのお話です。 じゃがいもは、“でんぷん”が多いので、エネルギーのもとになる熱や力になる食べ物の仲間ですが、野菜やくだものと同じように、ビタミンCやカリウムも多く含まれています。ビタミンCは、熱によって壊れやすい栄養なのですが、じゃがいものビタミンCはでんぷんに守られていて壊れにくいので、調理しても多くの栄養が残っていて、しっかりとることができます。
5/25 (木)	米粉フオカッチャ チキンマーマレードソース きのこスパゲッティ ポトフ (中のみ)プリン	今日は「きのこ」についてのお話です。 きのこには、ビタミンD という栄養がたくさん含まれています。ビタミンD は、カルシウムが体の中で働くのを助けてくれる役割があり、丈夫な骨や歯を作るためにも大切な栄養素です。骨や歯を丈夫にするために、カルシウムたっぷりの牛乳を飲むだけでなく、きのこも食べるようにしましょう。
5/26 (金)	ごはん ポークカレー キャベツとコーンのサラダ ヨーグルト	今日は「ヨーグルト」についてのお話です。 ヨーグルトに含まれている乳酸菌には、おなかの調子を整えてくれる働きや、病気に対抗する力を高めてくれる働きがあります。乳酸菌は、ヨーグルトの他に、同じように発酵させて作る「キムチ」や「納豆」などにも含まれています。いろいろな発酵食品を食べて、健康に過ごせるようにしましょう。

# 令和5年度 5月 給食一口メモ⑤

《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
5/29 (月)	ごはん 肉詰めいなり あさりと春雨の炒め物 中華たまごスープ	今日は「あさり」についてのお話です。 あさは、春が旬の食材で、血液をつくるのに必要な“鉄分”がたくさん含まれています。鉄分が不足すると、体内に酸素が行き渡らなくなって疲れやすくなり、元気に活動することができなくなってしまいます。成長期のみなさんにとっても大切な栄養ですので、しっかり食べるようにしましょう。
5/30 (火)	米粉パン ポテトコロッケ(パックソース) キャベツソテー ポタージュミネストラ	今日は「ポタージュミネストラ」についてのお話です。 ポタージュミネストラは、イタリア料理のひとつです。“ポタージュ”は、すりつぶした野菜のスープ、“ミネストラ”は、トマトを使ったスープを意味していて、その名の通り、今日の給食では、じゃがいもやたまねぎをやわらかく煮込み、トマトを入れてシチューのように仕上げました。松島産のトマトを使っていますので、よく味わって食べてください。
5/31 (水)	ごはん いかの生姜醤油焼き 小松菜のおかかあえ 豚汁 (中のみ)いちごレアチーズ	今日は「和食」についてのお話です。 和食とは、ごはんを中心にして、魚、野菜、大豆製品などを使ったおかずを組み合わせた献立のことです。日本で昔から食べられている調味料である「みそ」や「しょうゆ」で味付けすることも特徴です。脂肪分が少なく健康的な料理である和食は、素晴らしいものとして世界的にも認められています。