

令和5年度 6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 こんだてめい	一口メモ ひとくち
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」についてのお話しです。 あさり、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つて疲れやすくなり、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」についてのお話しです。 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」についてのお話しです。 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。
6/1 (木)	背割りソフトパン ロングウインナー じゃがいものカレーソテー ビーンズパスタスープ	今日は、パンにウインナーをはさんで食べる「セルフドック」です。 セルフドックを食べる時に、特に注意してほしいのは、きれいな手で食べることです。みなさんは、給食の準備の前にせっけんでしっかり手を洗いましたか？洗った後に汚れたところをさわったりしていませんか？食事の時には、自分もまわりのみんなも気持ちよく食べられるように、おたがいに気をつけましょう。
6/2 (金)	わかめごはん ぶりの照り焼き きゅうりの梅あえ けんちん汁	今日は「バランス良く食べることの大切さ」についてお話しします。 「バランス良く食べる」とは、肉や野菜、魚やきのこなど、好ききらいしないで食べることです。食べ物には、それぞれ違った働きがあるので、肉だけ、野菜だけを食べても、栄養が不足してしまいます。成長期のみなさんは、いろいろな働きの食べ物をしっかり食べて、栄養を体に取り込み、丈夫な体を作れるようにしましょう。

令和5年度 6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
6/5 (月)	ごはん かみかみいかメンチカツ 小松菜とごぼうのごまあえ 中華みそスープ ちゅうか	今日は「よくかんで食べること」についてのお話です。 みなさんは、しっかりよくかんで食べていますか？よくかんで食べると、脳が刺激されて、活発に働いてくれたり、だ液がたくさん出て、虫歯を予防してくれたり、と、良いことがたくさんあります。6月4日からの一週間は、「歯と口の健康週間」です。歯と口の健康のためにも、一口30回を目標に、よくかんで食べましょう。
6/6 (火)	米粉パン ハンバーグきのこソース アスパラガスのサラダ キャベツのクリームスープ	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。丈夫な体を作るためにも、好き嫌いしないで食べましょう。そして、今日もよくかんで食べることを忘れずに！
6/7 (水)	ごはん 豆腐の中華煮 くきわかめの五目炒め ミニピーチゼリー	今日は「くきわかめ」についてのお話です。 くきわかめは、その名前通りの通り、わかめのくきの部分を細く切ったものです。普通のわかめはやわらかい食感ですが、くきわかめは、コリコリとした食感が特徴です。おなかの調子をととのえてくれる「食物せんい」という栄養がたくさん含まれています。しっかりよくかんで食べましょう。
6/8 (木)	ココアパン オムレットマトソース 枝豆とコーンのソテー かぶとフランクフルトのスープ	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、お腹の調子を整える「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。枝豆やコーンは、かみごたえがあるので、一口30回かむことを意識して食べましょう。
6/9 (金)	ごはん チキンカレー ツナとキャベツのサラダ 冷凍りんご	今日は「キャベツ」についてのお話です。 キャベツには、荒れた胃腸の表面を治す手伝いをしてくれる「ビタミンU」という栄養が含まれています。体や心が疲れることで、内臓も疲れ、食欲がなくなることがあります。消化が良くなるように、よくかんで食べて、体も心も元気な状態を保てるようにしましょう。

令和5年度 6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
6/12 (月)	ごはん おかかふりかけ キャベツと絹揚げのみそ炒め にらたま汁 オレンジ	今日は「ごはん」についてのお話です。 ごはんは、体を動かすエネルギーのもとになる食べ物です。エネルギーが足りないと、運動してもすぐに疲れてしまったり、脳みそのエネルギーが不足して、勉強に集中できなくなったりすることもあります。さらに、肉や野菜には、ごはんの栄養をエネルギーに変えるお手伝いをしてくれる働きもあるので、いろいろな食べ物を組み合わせて食べるようにしましょう。
6/13 (火)	バターロール ペネポロネーゼ ブロッコリーサラダ コーンシチュー	今日は「ポロネーゼ」についてのお話です。 ポロネーゼは、挽肉と、にんにく、セロリ、玉ねぎ、トマトなどの野菜を炒めて煮込んだソースのことで、パスタと一緒に食べるとおいしい料理です。イタリアで生まれた料理で、本場では、平たく幅の広いパスタを使います。挽肉をたくさん使っているので、肉のおいしさをしっかりと味わって食べましょう。
6/14 (水)	ごはん まぐろのオーロラソース 大豆の磯煮 大根と油揚げのみそ汁	今日は「ひじき」についてのお話です。 大豆の磯煮に使っている“ひじき”は、海藻の仲間です。海に生えているときは茶色い色をしていますが、刈り取って加工すると黒くなります。おなかの調子をととのえてくれる働きがある“食物せんい”が多く含まれています。好き嫌いしないで食べましょう。
6/15 (木)	豆乳食パン みかんジャム スコッチエッグ 三色ソテー 野菜スープ	今日は「ほうれん草」についてのお話です。 ほうれん草は、“緑黄色野菜”の仲間です。緑黄色野菜とは、緑色や黄色、赤色などの色が濃い野菜のことです。パプリカやにんじん、かぼちゃなどが同じ仲間です。かぜなどの病気を予防する働きのある“カロテン”という栄養がたくさん含まれています。自分の健康のために、しっかりと食べましょう。
6/16 (金)	ごはん さばのみそ焼き 切り干し大根のはりはり漬け 塩ちゃんこ汁 (中のみ)おかかふりかけ	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記憶力アップなど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、しっかりと食べるようにしましょう。