

令和5年度 8・9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 <small>こんだてめい</small>	一口メモ <small>ひとくち</small>
8/28 (月)	ごはん 豚キムチ炒め わかめスープ 梨 牛乳	今月から、その日に使う予定の宮城県産や松島産の食材を、「今日の地場産物」として紹介します。今日の地場産物は、松島産ごはん、松島産たまねぎ、さつま揚げ、牛乳です。 一口メモは「豚キムチ炒め」のお話しです。豚キムチ炒めは、パワーの源になる栄養の「ビタミンB1」がたっぷりの豚肉と、キムチ、にんにく、たまねぎを炒め合わせて作ります。これらの食品を組み合わせて食べることで、勉強や運動、遊びなどで頭と体をしっかり動かせることができます。夏の暑さで疲れた人は、特にしっかり食べましょう。
8/29 (火)	米粉フオカッチャ 夏野菜のキーマカレー キャベツのスープ ヨーグルト 牛乳	今日の地場産物は、松島産たまねぎ、パン用小麦粉と米粉、パプリカ、豚肉、牛乳です。 一口メモは「キーマカレー」についてのお話しです。カレーには、香りと辛さの調味料である「香辛料」が使われており、挽肉と一緒に炒めることで、臭みを消しておいしさをより引き立たせてくれる働きがあります。また、食欲を増す効果があるので、暑さや疲れで元気が出ない人に、特におすすめの料理です。
8/30 (水)	ごはん ぶりの照り焼き きんぴらごぼう 小松菜のみそ汁 牛乳	今日の地場産物は、松島産ごはん、松島産じゃがいも、松島産ねぎ、さつま揚げ、小松菜、牛乳です。 一口メモは「ぶり」についてのお話しです。ぶりには、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、食べるようにしましょう。
8/31 (木)	ミルクパン 肉だんご(幼小2コ、中3コ) スパゲッティナポリタン 枝豆のポタージュ 牛乳	今日の地場産物は、松島産たまねぎ、パン用小麦粉、牛乳です。 一口メモは「枝豆」についてのお話しです。枝豆のポタージュには、粒状の枝豆の他に、すりつぶした枝豆を使っています。枝豆には、たんぱく質、ビタミン、食物繊維などが多く含まれていて、すりつぶして食べることで、消化、吸収が良くなり、しっかり栄養をとることができます。
9/1 (金)	ごはん 中華飯の具 茎わかめの五目炒め 冷凍みかん 牛乳	今日の地場産物は、松島産ごはん、松島産たまねぎ、豚肉、さつま揚げ、牛乳です。 一口メモは「茎わかめ」についてのお話しです。茎わかめには、おなかの調子を整えてくれる「食物せんい」という栄養がたくさん含まれています。食物せんいをしっかり体に取り込むためには、よくかんで食べることが大切です。茎わかめのように、せんいが多くてかみごたえのある食材は、一口30回は、かんで食べて欲しいです。自分が何回かんで食べているか、意識しながら食べてみましょう。