

令和5年度 9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》

	<small>こんだてめい</small> 献立名	<small>ひとくち</small> 一口メモ
<p>9/18 (月)</p>	<p><small>けいろう ひ</small> 敬老の日</p>	
<p>9/19 (火)</p>	<p><small>こめ こ</small> 米粉パン <small>ふう</small> ピザ風ささかま <small>えだまめ</small> コーンと枝豆のソテー <small>ぱんぷきんしちゅー</small> パンプキンシチュー <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳</p>	<p><small>きょう じばさん ぶつ まつしまさん よう こむぎこ こめこ</small> 今日の地場産物は、松島産たまねぎ、パン用小麦粉と米粉、ささかまぼこ、牛乳です。 <small>ひとくち</small> 一口メモは「かぼちゃ」についてのお話です。かぼちゃは、<small>りよくおうしょやき</small>緑黄色野菜と呼ばれる仲間、<small>いよ なかま みどりいろ きいろ あかいろ</small>緑色や黄色、赤色などの色が濃い野菜のことです。のどや鼻の奥の粘膜を丈夫にして、かぜなど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。かぼちゃの他に、にんじん、ピーマン、ほうれん草なども同じ仲間です。自分の健康のために、積極的に食べるようにしましょう。</p>
<p>9/20 (水)</p>	<p><small>ごはん</small> ごはん <small>とりにく</small> 鶏肉とじゃがいもの揚げ煮 <small>みそけんちんじゅ</small> みそけんちん汁 <small>ももゼリー</small> ももゼリー <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳</p>	<p><small>きょう じばさん ぶつ まつしまさん まつしまさん ぎゅうにゅう</small> 今日の地場産物は、松島産ごはん、松島産ねぎ、牛乳です。 <small>ひとくち</small> 一口メモは「牛乳」についてのお話です。給食には毎日牛乳がついていますが、なぜだか考えたことがありますか？ それは、牛乳には、成長期のみなさんに必要な栄養がバランス良く、たくさん含まれているからです。丈夫な骨や筋肉を作るのに必要な“たんぱく質”や“カルシウム”、体の調子をととのえてくれる“ビタミン”などが含まれています。そのままの牛乳が苦手な人は、ヨーグルトやクリーム煮などの料理を食べても良いです。少しずつでも良いので食べるようにしましょう。</p>
<p>9/21 (木)</p>	<p><small>せわ</small> 背割りコッペパン <small>ろんぐういんナー</small> ロングウインナー <small>まかろんのクリーム煮</small> マカロニのクリーム煮 <small>ミネストローネ</small> ミネストローネ <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳</p>	<p><small>きょう じばさん ぶつ まつしまさん よう こむぎこ ぎゅうにゅう</small> 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。 <small>ひとくち</small> 一口メモは「ミネストローネ」についてのお話です。ミネストローネは、イタリアの家庭料理のひとつで、日本のみそ汁のようによく食べられている料理です。本来、野菜や豆などたくさんの具が入ったスープのことを指すので、トマト味とは限りませんが、トマトを入れることで、だしのかわりになり、うまみが増しておいしくなります。</p>
<p>9/22 (金)</p>	<p><small>ごはん</small> ごはん <small>あかう さいきょう や</small> 赤魚の西京みそ焼き <small>ごもくまめ</small> 五目豆 <small>おくずかけ</small> おくずかけ <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳</p>	<p><small>きょう じばさん ぶつ まつしまさん まつしまさん ぎゅうにゅう</small> 今日の地場産物は、松島産ごはん、松島産ねぎ、うーめん、牛乳です。 <small>ひとくち</small> 一口メモは「おくずかけ」についてのお話です。おくずかけは、宮城県<small>けん</small>の郷土料理で、野菜やうーめんを使った、とろみのある汁物です。春と秋のお彼岸や、夏のお盆の時期などに、季節の野菜や地元で採れる食材を使って作ります。9月23日の「秋のお彼岸」にちなんでふるさとの味を、よく味わって食べましょう。</p>

令和5年度 9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》

	こんだてめい 献立名	ひとくち 一口メモ
9/25 (月)	ごはん さばのさっぱりソース 切り干し大根の炒り煮 豚汁 牛乳	今日 ^{きょう} の地場産物 ^{じばさんぶつ} は、松島産 ^{まつしまさん} ごはん、松島産 ^{まつしまさん} ねぎ、さつま揚げ、豚肉 ^{たにくぎゅうにゅう} 、牛乳 ^{ぎゅうにゅう} です。 一口メモ ^{ひとくち} は「切り干し大根 ^{きぼだいこん} 」についてのお話し ^{はな} です。切り干し大根 ^{きぼだいこん} は、その名前 ^{なまえ} の通り、細く切 ^{とほ} って干 ^{ほそき} した大根 ^{だいこん} のことです。切 ^き って干 ^ほ すことによつて、生 ^{なま} の大根 ^{だいこん} に比べて、甘み ^{あま} が増 ^ま しておいしくなり、カルシウムや食物せんい ^{しょくもつ} 等の栄養素 ^{えいようそ} の量 ^{りょう} も多 ^{おほ} くなります。栄養 ^{えいよう} たっぷりの切り干し大根 ^{だいこん} を、しっかりとよくかんで食べ ^た ましょう。
9/26 (火)	ソフトパン オムレットマトソース ミートボールスープ ミニ焼きいも(幼小2コ、中3コ) 牛乳	今日 ^{きょう} の地場産物 ^{じばさんぶつ} は、松島産 ^{まつしまさん} たまねぎ、パン用小麦粉 ^{ようこむぎこ} 、牛乳 ^{ぎゅうにゅう} です。 一口メモ ^{ひとくち} は「さつまいも ^{はな} 」についてのお話し ^{はな} です。さつまいもには、ビタミンC ^{しーしょくもつ} や食物せんい ^{しょくもつ} がたくさん含ま ^{ふく} れています。食物せんい ^{しょくもつ} は、おなかの調子 ^{ちようし} をととのえて、体に悪 ^{からだわる} いものがたまらないように、体 ^{からだ} の外 ^{そと} に出 ^だ してくれる働き ^{はたら} があります。さつまいもの旬 ^{しゅん} は、秋 ^{あき} です。これからどんどんおいしくな ^{しゅん} ってくる旬 ^{しゅん} の食べ物 ^{たべもの} をよく味わ ^{あじ} って食べ ^た ましょう。
9/27 (水)	ごはん チキンカレー キャベツとツナのソテー お月見デザート 牛乳	今日 ^{きょう} の地場産物 ^{じばさんぶつ} は、松島産 ^{まつしまさん} ごはん、松島産 ^{まつしまさん} たまねぎ、牛乳 ^{ぎゅうにゅう} です。 一口メモ ^{ひとくち} は「十五夜 ^{じゅうごや} 」についてのお話し ^{はな} です。2日後 ^{ふつかご} の9月29日 ^{がつにち} は「十五夜 ^{じゅうごや} 」です。十五夜 ^{じゅうごや} とは、昔 ^{むかし} の暦 ^{こよみ} で8月15日 ^{がつにち} にあたる日 ^ひ のことで、日 ^ひ には毎年 ^{まいとし} 変わ ^か ります。別 ^{べつ} 名 ^{めい} 「中秋の名月 ^{ちゅうしゅうめいげつ} 」とも呼 ^よ ばれ、満月 ^{まんげつ} がきれいに見 ^み られる日 ^ひ でもあり、もともと ^{もともと} は、きれいな月 ^{つき} を見 ^み ながら、秋 ^{あき} の収穫 ^{しゆく} を喜 ^{よろこ} んだり感謝 ^{かんしゃ} したりする日 ^ひ でした。今日 ^{きょう} のデザート ^{じゅうごや} は、十五夜 ^{じゅうごや} にちなんだデザート ^{じゅうごや} です。毎日 ^{まいにち} 、おいしい食 ^{しょく} 事が食 ^{しょく} べられることに感謝 ^{かんしゃ} しながらい ^た だきま ^し ょう。
9/28 (木)	食パン ブルーベリージャム 鶏肉と大豆のトマト煮 ふわふわたまごスープ 牛乳 (中のみ)チーズ	今日 ^{きょう} の地場産物 ^{じばさんぶつ} は、松島産 ^{まつしまさん} たまねぎ、パン用小麦粉 ^{ようこむぎこ} 、卵 ^{たまご} 、牛乳 ^{ぎゅうにゅう} です。 一口メモ ^{ひとくち} は「大豆 ^{だいず} 」についてのお話し ^{はな} です。大豆 ^{だいず} には、丈夫 ^{じょうぶ} な筋肉 ^{きんにく} や骨 ^{ほね} を作る ^{つく} のに必要 ^{ひつよう} な“たんぱく質 ^{しつ} ”がたくさん含ま ^{ふく} れています。肉 ^{にく} や魚 ^{さかな} と同じ ^{おな} 、赤 ^{あか} の仲間 ^{なかま} の食品 ^{しょくひん} ですが、大豆 ^{だいず} に含ま ^{ふく} れているのは、植物性 ^{しょくぶつせい} たんぱく質 ^{しつ} という種類 ^{しゆるい} で、脂肪分 ^{しぼうぶん} が少 ^{すく} なく健康 ^{けんこう} 的 ^{てき} として、肉 ^{にく} の代 ^か わりになる食品 ^{しょくひん} として、世界 ^{せかい} 的 ^{てき} にも注 ^{ちゆう} 目 ^{もく} されています。
9/29 (金)	ごはん ハンバーグきのこソース 小松菜とさきいかのあえもの じゃがいものみそ汁 牛乳	今日 ^{きょう} の地場産物 ^{じばさんぶつ} は、松島産 ^{まつしまさん} ごはん、松島産 ^{まつしまさん} たまねぎ、松島産 ^{まつしまさん} ねぎ、小松菜 ^{こまつな} 、牛乳 ^{ぎゅうにゅう} です。 一口メモ ^{ひとくち} は「小松菜 ^{こまつな} 」についてのお話し ^{はな} です。小松菜 ^{こまつな} は、緑黄色 ^{りよくおうしょくやさい} 野菜 ^{やさい} の一つ ^{ひとつ} で、ビタミン、カルシウム、鉄分 ^{てつぶん} などがたくさん含ま ^{ふく} まれている、栄養 ^{えい} 満点 ^{まんてん} の野菜 ^{やさい} です。シャキシャキとした歯 ^は 触 ^{さわ} りも特徴 ^{とくちょう} で、今日 ^{きょう} のあえもの ^{もの} は、歯 ^は ごたえのあるさきいかと一緒 ^{いっしょ} にあえてあるので、意識 ^{いしき} して、よくかんで食 ^た べてみてくだ ^さ い。