

令和5年度 11・12月 給食一口メモ

《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>
11/27 (月)	ごはん マーボー豆腐 れんこんのサラダ みかん 牛乳	今日の地場産物は、松島産ごはん、松島産ねぎ、豚肉、牛乳です。一口メモは「れんこん」についてのお話です。れんこんは、ハスという植物の根っこの部分で、ビタミンC、ビタミンB1・B2、食物せんいなど、栄養たっぷりの野菜です。これらの栄養には、疲労回復効果や、おなかの中の掃除をしてくれる働きがあります。シャキシャキとした歯ざわりも特徴ですので、よくかんで食べましょう。
11/28 (火)	減塩パン みそラーメン おさかなナゲット わかめとツナのサラダ 牛乳	今日の地場産物は、松島産ねぎ、松島産キャベツ、豚肉、牛乳です。一口メモは「わかめ」についてのお話です。わかめは、昆布やひじきなどと同じ海藻の仲間で、食物せんいの他に、鉄分やカルシウムなどのミネラルがたくさん含まれています。ミネラルは、健康な血液をつくったり、丈夫な骨や筋肉をつくったりするのに役立ちます。成長期の皆さんに必要な栄養ですので、しっかり食べるようにしましょう。
11/29 (水)	ごはん さばのカレー揚げ ビーフソテー きのことたまごの中華スープ 牛乳	今日の地場産物は、松島産ごはん、松島産キャベツ、豚肉、たまご、牛乳です。一口メモは「ビーフン」についてのお話です。ビーフンは、米を原料にして作られた麺類の一種で、日本の他に中国や台湾、ベトナムなど、アジアの国々で多く食べられています。汁ものに入れて「汁ビーフン」にしたり、今日の給食のように炒めものにしたりして食べます。小麦粉から作られる麺類との違いを味わいながら食べましょう。
11/30 (木)	丸パン ハンバーグ照り焼きソース マカロニのクリーム煮 スコッチブロス 牛乳	今日の地場産物は、松島産トマト、パン用小麦粉、大麦、牛乳です。一口メモは「スコッチブロス」についてのお話です。スコッチブロスは、肉や野菜、大麦などが入っている、イギリスのスコットランド地方の代表的なスープです。スコットランド地方は、気候の関係で、栽培できる食材が限られてしましますが、その限られた食材を使って作る栄養豊富なスープがスコッチブロスです。それぞれの食材のうまみをよく味わって食べましょう。
12/1 (金)	ごはん 五目厚焼きたまご 大根のそぼろ煮 さつま汁 牛乳	今日の地場産物は、松島産ごはん、松島産大根、松島産ねぎ、豚肉、牛乳です。一口メモは「大根」についてのお話です。大根は、冬が旬の野菜です。体の調子をととのえる働きのある「ビタミンC」がたくさん含まれています。また、消化を助けてくれる酵素という成分も含まれているので、胃や腸の働きをととのえて食欲をアップさせてくれます。体に良い栄養がたっぷり含まれていますので、しっかり食べましょう。

令和5年度 12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	一口メモ
12/4 (月)	ごはん 春巻き 切り干し大根のキムチ炒め みそ野菜スープ 牛乳	今日の地場産物は、松島産ごはん、松島産はくさい、松島産ねぎ、豚肉、牛乳です。 一口メモは「切り干し大根」についてのお話です。切り干し大根は、その名前の通り、細く切って干した大根のことです。切って干すことで、生の大根に比べて、あまみが増しておいしくなり、カルシウムや食物せんいなどの栄養素の量も多くなります。栄養たっぷりの切り干し大根を、しっかりよくかんで食べましょう。
12/5 (火)	ソフトパン オムレツデミグラスソース ごまマヨポテトサラダ ミートボールスープ 牛乳	今日の地場産物は、松島産キャベツ、パン用小麦粉、牛乳です。 一口メモは「じゃがいも」についてのお話です。じゃがいもは、体を動かすエネルギーのもとになる食べ物仲間ですが、野菜やくだものと同じように、ビタミンCやカリウムが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ます。自分の健康のために、しっかり食べましょう。
12/6 (水)	ごはん さばのみそ焼き ほうれん草のごまあえ 山形風いも煮 牛乳	今日の地場産物は、松島産ごはん、松島産だいこん、松島産ねぎ、牛乳です。 一口メモは「山形風いも煮」についてのお話です。今日は、東北のいも煮食べ比べの第1弾である山形風です。山形風いも煮は、牛肉を使って、しょうゆ味で仕上げるのが特徴です。ごぼうやこんにやくが入ったあまじよっぱいも煮を、よく味わって食べましょう。来週の水曜日は、食べ比べ第2弾の宮城風いも煮です。お楽しみに！
12/7 (木)	ミルクパン ポークビーンズ きのこスパゲッティ (幼小)ミニピーチゼリー (中)豆乳デザート 牛乳	今日の地場産物は、松島産トマト、パン用小麦粉、豚肉、牛乳です。 一口メモは「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大切な栄養素です。カルシウムたっぷりの牛乳や乳製品だけでなく、きのこも積極的に食べるようにしましょう。
12/8 (金)	ごはん 野菜カレー 鶏ささみフライ フルーツのヨーグルトあえ 牛乳	今日の地場産物は、松島産ごはん、松島産トマト、松島産キャベツ、ヨーグルト、牛乳です。 一口メモは「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。