

令和5年度 12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 <small>こんだてめい</small>	一口メモ <small>ひとくち</small>
12/11 (月)	ごはん 油ふ入り肉じゃが きゅうりのおかかあえ 厚揚げのみそ汁 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、豚肉、油ふ、牛乳です。 一口メモは「油ふ」についてのお話しです。油ふは、宮城県の北部の登米市というところの地場産物です。小麦粉から作られる“ふ”を、油で揚げて作るめずらしい食材で、汁物や煮物に入れて食べます。給食でも、これまで何度も登場してきたので覚えた人も多いのではないのでしょうか。地元の味をよく味わって食べましょう。
12/12 (火)	背割リコッペパン チリコンカン 星のポテト 冬野菜シチュー 牛乳	今日の地場産物は、松島産トマト、松島産ねぎ、松島産だいこん、松島産はくさい、パン用小麦粉、豚肉、牛乳です。 一口メモは「チリコンカン」についてのお話しです。チリコンカンは、アメリカの南部で生まれた家庭料理で、挽肉とたまねぎ、トマト、豆を炒め合わせて作るのが特徴です。その名前はスペイン語の「チリ・コン・カルネ」が由来で、“辛い調味料と肉”という意味があります。給食では、チリパウダーという特徴のある香りがする調味料を使って作っています。パンにはさんで食べるのがおすすめですよ。
12/13 (水)	ごはん ぶりのてり焼き ひじきともやしの炒め煮 宮城風いも煮 牛乳	今日の地場産物は、松島産ごはん、松島産だいこん、松島産はくさい、松島産ねぎ、さつま揚げ、豚肉、牛乳です。 一口メモは「宮城風いも煮」についてのお話しです。先週に引き続き、東北のいも煮食べ比べの第2弾である宮城風です。宮城風いも煮は、豚肉を使って仙台みそで味付けするのが特徴です。豆腐やはくさいなどの具だくさんで、栄養たっぷりのいも煮を、しっかり味わって食べましょう。
12/14 (木)	ミルクパン カレーうどん キャベツとツナのソテー りんご 牛乳	今日の地場産物は、松島産ねぎ、パン用小麦粉、豚肉、牛乳です。 一口メモは、「りんご」についてのお話しです。西洋のことわざで、「りんご1コで医者いらず」という言葉があります。これは、「りんごには、とても栄養があるので、毎日1コ食べれば医者にかからずにすむ」という意味があります。りんごは、実と皮の間とところに特に栄養が含まれていますので、皮ごと食べるのがおすすめです。よくかんで、よく味わって食べましょう。
12/15 (金)	ごはん 豆腐の中華煮 ささかまぼこの磯辺揚げ くきわかめのサラダ 牛乳	今日の地場産物は、松島産ごはん、松島産ねぎ、ささかまぼこ、豚肉、牛乳です。 一口メモは「くきわかめ」についてのお話しです。くきわかめは、その名前の通り、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。

令和5年度 12月 給食一口メモ④(訂正版)

《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>
12/18 (月)	ごはん 赤魚の塩こうじ焼き 五目豆 米粉ワンタン汁 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「バランスよく食べること」についてのお話です。「バランスよく」とは、肉や野菜、魚や豆など、好き嫌いしないで食べることで、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、健康を維持できません。成長期のみなさんは、健康で丈夫な体をつくれるように、いろいろな働きのお食べ物をしっかり食べましょう。
12/19 (火)	ソフトパン 肉だんご マカロニときのこのカレーソテー キャベツのクリームスープ 牛乳	今日の地場産物は、パン用小麦粉、牛乳です。 一口メモは「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、内臓も疲れて、食欲がなくなることがあります。消化が良くなるように、よくかんで食べて栄養をしっかりと、体も心も元気な状態を保てるようにしましょう。
12/20 (水)	わかめごはん 豚すき焼き煮 冬至かぼちゃ みかん 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「冬至かぼちゃ」についてのお話です。12月22日は“冬至”という日で、一年で一番、太陽が出ている時間が短い日です。昔から、「冬至にかぼちゃやあずきを食べるとかぜをひかない」と言われていて、それにちなんで、給食でも冬至かぼちゃが登場します。かぜ予防に効果のあるビタミンたっぷりのかぼちゃを食べて、元気に過ごせるようにしましょう！
12/21 (木)	米粉フオカッチャ 星のコロッケ 鶏肉と豆のトマト煮 ジュリアンスープ セレクトデザート 牛乳	今日の地場産物は、松島産トマト、松島産だいこん、パン用小麦粉と米粉、牛乳です。 一口メモは「マナーを守って食べること」についてのお話です。食事のマナーは様々ありますが、それは、一緒に食事をするみんなが、楽しく快適な時間を過ごすための約束事です。ひとりひとりが守らないと、一緒にいる人が嫌な思いをすることもあります。今日は、みんなが楽しみにしていたセレクトデザートの日ですね。全員が楽しい給食の時間を過ごせるように、マナーを守って食べましょう。
12/22 (金)	第2学期終業式(給食なし)	