

令和6年度 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	一口メモ
9/2 (月)	ごはん 中華飯の具 くきわかめの中華炒め りんご 牛乳	今日の地場産物は、松島産たまねぎ、松島産ごはん、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。くきわかめには、おなかの調子をととのえてくれる「食物せんい」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。くきわかめのように、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。
9/3 (火)	米粉パン 白身魚フライ マカロニナポリタン キャベツとたまごのスープ 牛乳	今日の地場産物は、松島産たまねぎ、たまご、パン用小麦粉と米粉、牛乳です。一口メモは「バランス良く食べること」についてのお話しです。「バランス良く」とは、肉や魚、野菜やたまごなど、好き嫌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、野菜だけの食生活を続けると、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、丈夫な体を作ることが大切です。
9/4 (水)	ごはん チキン&ポークカレー カラフルソテー レアチーズデザート 牛乳	今日の地場産物は、松島産たまねぎ、松島産ごはん、豚肉、パプリカ、牛乳です。一口メモは「パプリカ」についてのお話しです。今日の給食に使っているパプリカは、宮城県北部の栗原市で作られたものです。栗原市や石巻市、登米市などには、大きなパプリカハウスがあり、それらすべてを合わせた、宮城県産パプリカの生産量は日本一なのです！パプリカには、体の調子をととのえて、かぜなどを予防してくれる“ビタミンC”や“カロテン”が多く含まれています。栄養がしっかり体に吸収されるように、よくかんで食べましょう。
9/5 (木)	食パン みかんジャム 鶏肉と豆のトマト煮 野菜スープ 牛乳 (中のみ)型抜きチーズ	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「牛乳」についてのお話しです。牛乳には、成長期のみなさんに必要な栄養が、バランスよくたくさん含まれています。特に、牛乳に含まれているカルシウムは、他の食品に含まれているカルシウムよりも体に吸収されやすいので、積極的に飲んでほしいです。そのままの牛乳が苦手な人は、ヨーグルトやチーズを食べたり、シチューなどの料理にして食べたりしても良いです。丈夫な体をつくるために、しっかり飲みましょう。
9/6 (金)	ごはん ぶりのうまみ焼き 五目きんぴら さつま汁 牛乳	今日の地場産物は、松島産たまねぎ、松島産ごはん、豚肉、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。

令和6年度 9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
9/9 (月)	ごはん いかの天ぷら ひじきともやしの炒め煮 せんべい汁 牛乳	今日の地場産物は、松島産ねぎ、松島産ごはん、さつま揚げ、牛乳です。 一口メモは「せんべい汁」についてのお話しです。せんべい汁は、青森県の郷土料理で、小麦粉と水を練った生地を焼いて作った、専用のせんべいを、肉や野菜やきのこなどの地場産物と一緒に煮込んだ鍋物の一種です。具材と一緒に煮込むことで、せんべいに他の食材のうまみがしみこんでおいしくなります。よく味わって食べましょう。
9/10 (火)	背割りコッペパン 大豆ミートソースドックの具 クラムチャウダー ぶどうゼリー 牛乳	今日の地場産物は、松島産たまねぎ、豚肉、パン用小麦粉、牛乳です。 一口メモは「大豆」についてのお話しです。今日のミートソースに使われている大豆には、丈夫な筋肉や骨を作るのに必要な「たんぱく質」がたくさん含まれています。肉や魚と同じ、赤の仲間の食品ですが、大豆に含まれているのは、植物性たんぱく質という種類で、脂肪分が少なく健康的として、肉の代わりになる食品として、世界的にも注目されています。栄養がしっかり吸収されるように、よくかんで食べましょう。
9/11 (水)	ごはん バーベキューチキン ビーフンソテー わかめスープ 牛乳	今日の地場産物は、松島産ねぎ、松島産ごはん、豚肉、わかめ、牛乳です。 一口メモは「ビーフン」についてのお話しです。ビーフンとは、中国発祥の、米から作られた麺のことで、別名「ライスヌードル」とも呼ばれます。主にアジアの国々で食べられていて、中国ではスープに入れた「汁ビーフン」として、ベトナムでは「フォー」という、ラーメンのような料理で、タイでは「パッタイ」という炒め物で、それぞれ食べられています。小麦粉から作られる麺との違いをよく味わって食べましょう。
9/12 (木)	ソフトパン きのこソースオムレツ キャベツのソテー クルファスリエ 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「クルファスリエ」についてのお話しです。クルファスリエは、トルコ料理のひとつで、トルコ人にとっては、子どもの頃から食べているおなじみの家庭料理だそうです。その名前の「クル」は、「乾いた」、「ファスリエ」は、「白いんげん豆」という意味があり、本場では、乾燥した白いんげん豆と、羊の肉と香辛料を煮込んで作ります。給食では、食べやすいように、白いんげん豆と鶏肉、野菜を煮込んで作りました。「チリパウダー」という、特徴のある香りの香辛料も使っていますので、よく味わって食べましょう。
9/13 (金)	ごはん いわしの梅煮 じゃがいものそぼろ煮 だいごのみそ汁 牛乳	今日の地場産物は、松島産ねぎ、松島産ごはん、豚肉、わかめ、牛乳です。 一口メモは「和食」についてのお話しです。和食の特徴は、ごはん、汁物とおかずを組み合わせているところです。ごはん、魚や野菜、豆腐などの大豆製品を、しょうゆやみそで味付けしたおかずの献立は、脂肪分が少なく健康的で、長寿の理由とも考えられています。日本で食べ継がれてきた伝統的な献立を、よく味わって食べましょう。