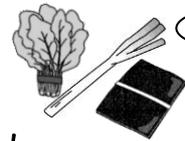




1月の予定献立表



旬の食材

*給食なしの学校・学年は、変更になる場合があります。
園・学校から発行されるおたより等でも確認してください。

「はし」は、まい日わすれずにもってきてください!

松島町学校給食センター

Main menu table with columns for Date, School/Grade, Dish Name, Ingredients, Food Categories (Red, Green, Yellow), and Nutritional Values (Energy, Protein, Fat, Salt).

*都合により献立を変更する場合があります。

QR code and text for menu details: 予定献立表や毎日の給食の写真を、ホームページで紹介しています。ぜひご覧ください!

給食費について: 給食費の指定口座からの引き落としは1月6日(月)です。預金残高の確認をお願いします。

1月平均栄養価: Table showing average nutritional values for 1 month for 幼稚園 (490Kcal), 小学校 (580Kcal), and 中学校 (769Kcal).

松島中1年生家庭科「お昼の献立を考えよう」 1月に登場する献立は... マシツヨ (맛있어요) 給食. Includes a small map of South Korea and a note about the menu's inspiration.

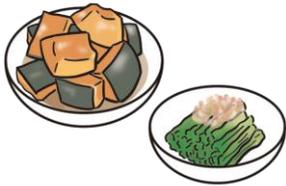
栄養教諭よりひとこと: 1月から、月に1献立ずつ、合計3つの献立を採用しましたが、考えてくれた献立はどれもよく考えられていて、栄養のバランスの良さだけでなく、「こんな給食が食べたかった!」という強い思いも感じられ、3つに絞るのがとても大変でした... 2~3月の給食では、採用されなかった献立の中から、いくつか単品で登場するものもあります! これからの給食も楽しみにしててください!

感染症予防の
ために!

免疫力を高めよう!

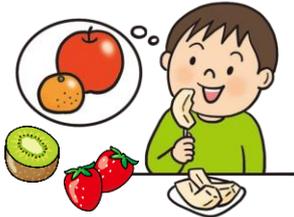
寒く乾燥した季節となり、かぜやインフルエンザなどの感染症の流行が心配されます。新型コロナウイルスにもまだまだ注意が必要です。予防のためには、まず手洗いやうがいなどで病原体のウイルスなどが体の中に入ることを防ぐこと、そして、栄養のバランスのとれた食事や十分な休養・睡眠をとり、病原体などに体が打ち勝つための「免疫」の働きを高めておくことが大切です。そこで、免疫力アップにつながる食事のポイントを4つ紹介します。不足しがちな栄養素を摂取できるサプリメントやドリンク剤を活用する方法もありますが、まずは、毎日の食事から栄養を摂取することを意識してみましょう。

野菜をたっぷり!



野菜は、ビタミン、ミネラル(無機質)、食物繊維の供給源です。特に旬の野菜は、おいしくて栄養豊富。最低でも、毎食1品の野菜料理(サラダ、おひたし、煮物、炒め物等)を食べるように心がけましょう。

朝のくだものは金!



「朝のくだものは金」とは、「朝食にくだものを食べることは金メダル級に良いこと」という意味です。みかん、りんご、キウイフルーツ、いちごなど手軽に食べられるくだもので、寒さなど体へのストレスで失われるビタミンCを積極的に補給しましょう。

汁物は具たくさん!



副菜の汁物は、バランスのとれた食事への近道。具たくさんにすることで、ビタミンや食物繊維がしっかりとれ、減塩にもつながります。

《おすすめ具材》

いも類、野菜類、きのこ類、豆腐、油揚げの他、乾燥わかめ、あぶらふ、凍り豆腐(高野豆腐)、切り干し大豆などの乾物を常備しておくとう便利です♪

よくかんで食べる



消化が良くなるだけでなく、歯並びを良くしたり、脳に作用して食べ過ぎを防いだりします。また、リラクゼーション効果も期待できます。ひと口20~30回かんで食べることを意識してみましょう。

1月24日~30日は、全国学校給食週間です!

《学校給食の歴史》

日本の学校給食は、明治22年、山形県鶴岡町(現在の鶴岡市)の私立忠愛小学校で提供されたのが始まりとされています。その後、各地に広まったものの、戦争による食料不足で中断されてしまいました。

戦後、子供たちの栄養不足を改善するため、昭和21年にアメリカの支援団体から、給食用物資(ララ物資)の寄贈を受けて、翌年1月から学校給食が再開されることになりました。昭和21年12月24日に、東京都内の小学校でララ物資の贈呈式が行われたことから、この日を「学校給食感謝の日」とし、昭和25年度からは、冬休みと重ならない1月24日~30日までの一週間が「全国学校給食週間」と定められました。

学校給食の移り変わりを見よう!



「おにぎり・焼き鮭・つけもの」が日本の学校給食の始まり。お昼を持ってこれない子供たちのために無償で提供された。

支援物資の脱脂粉乳や缶詰、小麦粉などを使った給食。主食はパン。米飯が登場するのは、昭和50年以降。

脱脂粉乳に代わり牛乳に。主食はパンかごはん。時々めん類もある。地場産物や旬の食材、郷土料理や世界の料理などを取り入れた、食育の教材となる給食。

《“食材王国みやぎ”を味わおう!》

この一週間は、松島町や宮城県産の食材を、特にたくさん使った給食を提供します。

宮城県は、豊かな自然に囲まれ、海・山・大地が育む多彩で豊富な食材に恵まれている「食材王国」です。おいしくて新鮮な旬の味をよく味わって食べましょう!

☞使用予定の“みやぎの食材&郷土料理”を紹介します☞
(入荷の都合で、産地が変更になる場合もあります。)

24日(金)

- ・松島町産ごはん(ひとめぼれ)
- ・気仙沼市産もうかざめ
- ・宮城県産ほうれん草
- ・亶理町産のり
- ※郷土料理「はっと汁」

27日(月)

- ・松島町産ごはん(ひとめぼれ)
- ・松島町産だいこん・ねぎ
- ・宮城県産米(だて正夢)のデザート
- ※郷土料理「あぶらふ・井」
- ※郷土料理「おくずかけ」

28日(火)

- ・宮城県産パン用米粉(ひとめぼれ)
- ・宮城県産パン用小麦粉
- ・名取市産さつまいも(仙台金時)
- ・仙台市産キャベツ
- ・宮城県産豚肉
- ・サンフレッシュ松島のトマト

29日(水)

- ・松島町産ごはん(ひとめぼれ)
- ・塩竈市産ちくわ・さつま揚げ
- ・松島町産だいこん
- ・宮城県産小松菜

30日(木)

- ・宮城県産パン用小麦粉
- ・宮城県産大豆
- ・サンフレッシュ松島のトマト
- ・仙台市産キャベツ
- ・松島町産かぼちゃペースト(北小泉産はっとけ栗たん)