

令和6年度 2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》

	献立名 <small>こんだてめい</small>	一口メモ <small>ひとくち</small>
2/24 (月)	ふりかえきゆうじつ 振替休日	
2/25 (火)	チョコレートパン ミートボール コーンと枝豆のソテー 野菜スープ 牛乳	今日の地場産物は、松島産トマト、パン用小麦粉、牛乳です。 一口メモは「枝豆とコーン」についてのお話です。枝豆やコーンには、体の調子を整える“ビタミン”や“食物せんい”がたくさん含まれています。食べ物に含まれている栄養をしっかりと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。一口30回かむことを意識して食べましょう。
2/26 (水)	わかめごはん あじのしょうゆこうじ焼き あさりと春雨の炒め物 豚汁 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、牛乳です。 一口メモは「あさり」についてのお話です。炒め物に入っているあさりには、健康な血液をつくるのに必要な“鉄分”という栄養がたくさん含まれています。鉄分が不足すると、体内の酸素が足りなくなって疲れやすくなり、元気に活動することができなくなってしまいます。成長期のみなさんに大切な栄養ですので、しっかり食べるようにしましょう。
2/27 (木)	ソフトパン カレーうどん ちくわの磯辺揚げ 海そうサラダ 牛乳 (中のみ)コーヒー牛乳の素	今日の地場産物は、松島産ねぎ、なんと、パン用小麦粉、牛乳です。 一口メモは「よくかんで食べること」についてのお話です。みなさんは、しっかりよくかんで食べていますか？よくかんで食べると、食べ物 <small>もの</small> の栄養が体に取り込まれやすくなるだけでなく、脳が刺激されて、活発 <small>はたら</small> に働いてくれたり、だ液 <small>えき</small> がたくさん出て、虫菌 <small>むしぼ</small> を予防 <small>よぼう</small> してくれたり、と、良いことがあります。かみごたえのある海そうなどはもちろん、やわらかいパンやうどんなども、意識してよくかんで食べるようにしましょう。
2/28 (金)	ごはん ビビンバの具(肉炒め・ナムル) たまごスープ 牛乳 (中のみ)レアチーズデザート	今日の地場産物は、松島産ごはん、松島産ねぎ、豚肉、たまご、牛乳です。 一口メモは「ビビンバ」についてのお話です。ビビンバは、“混ぜご飯”を意味する韓国料理のひとつです。韓国料理の特徴は、肉や野菜をバランス良く、たくさん食べられることです。肉だけでなく、ナムルとごはん <small>あ</small> と合わせて3つをよくまぜて食べるとおいしくて栄養満点になります。バランス良く食べるようにしましょう。