

令和6年度 3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
3/3 (月)	ごはん ぶりの焼き浸し 菜の花ともやしのごまあえ たらつみれのすまし汁 ひなまつりゼリー 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、雪菜の花、牛乳です。 一口メモは「ひなまつり」についてのお話です。3月3日は「ひなまつり」で、正式には「桃の節句」という日です。昔から、子供の成長をお祝いする日として、ひな人形をかざったり、ひしもちやひなあられを食べたりします。 今日の給食は、ひなまつりや春にちなんで、宮城県産の雪菜の花が入ったおひたしや花の形のゼリーです。春を感じながら食べてください。
3/4 (火)	食パン いちごジャム 豚肉と豆のトマト煮 松島産はくさいのクリームスープ ヨーグルト 牛乳	今日の地場産物は、松島産トマト、松島産はくさい、豚肉、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、3つの良い点を紹介します。 一つ目は、歯並びが良くなります。骨格が整ってくる成長期に、あごをしっかり動かして食べることが大切です。二つ目は、だ液がたくさん出ることで、虫歯を予防します。三つ目は、脳が刺激されて、活発に動いてくれます。 今日の給食は、やわらかい食べ物が多いですが、そんな時こそ、意識してよくかんで食べましょう。
3/5 (水)	ごはん きのこカレー チキンカツ フルーツ杏仁ミックス 牛乳	今日の地場産物は、松島産ごはん、松島産トマト、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、おなかの調子をととのえる働きがある“食物せんい”という栄養がたくさん含まれています。食物せんいは、腸にたまった体に悪いものを、体の外に出して、病気を予防してくれます。小・中学生のみなさんは、きのこが苦手という人が多いようですが、カレーに入っていると、誰でもおいしく食べられるはずですが、栄養が体中に行き渡るように、よくかんで食べましょう。
3/6 (木)	ミルクパン(幼稚園・小学校) クロワッサン(中学校) マーメイドソースチキン スパゲッティナポリタン 野菜たまごスープ お祝いクレープ(中学校のみ) 牛乳	今日の地場産物は、松島産トマト、たまご、パン用小麦粉、牛乳です。 一口メモは「野菜」についてのお話です。給食では、毎日、いろいろな種類の野菜を使うようにしています。野菜は、“ビタミン”が体の調子を整えてくれたり、“食物せんい”がお腹の調子を整えてくれたりする他に、肉や魚などの栄養がしっかりと働くためのお手伝いをしてくれる役割もあります。肉やパン、牛乳と合わせて、様々な野菜を食べて、かせなどを予防し、元気に過ごせるようにしましょう。
3/7 (金)	ごはん 絹揚げとキャベツのみそ炒め 塩ちゃんこ汁 デコポン 牛乳	今日の地場産物は、松島産ごはん、豚肉、牛乳です。 一口メモは「ちゃんこ」についてのお話です。ちゃんこは、力士が作る料理のことを指します。勝つことを意味する「白星」にちなんだ食材を使うことが特徴で、肉を使う時は、色が白いことや、地面に手をつかないことから“鶏肉”を使うのが決まりだそうです。給食の塩ちゃんこ汁も、鶏肉や肉だんご、野菜やきのこを使って栄養たっぷり仕上げられています。丈夫な体をつくるためにも、しっかりよくかんで食べましょう。