

令和7年度 4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>
4/21 (月)	ごはん さんまのもみじおろし煮 肉じゃが かきたま汁 牛乳	今日の地場産物は、松島産ごはん、豚肉、たまご、牛乳です。 一口メモは「ごはん」についてのお話です。ごはんは、体を動かすエネルギーのもとになる食べ物です。エネルギーが足りないと、運動してもすぐにつかわれてしまったり、脳のエネルギーが不足して、授業に集中できなくなったりすることもあります。さらに、おかずに使われている肉や魚、野菜やきのこ類などには、ごはんの栄養をエネルギーに変えるお手伝いをしてくれる働きもあるので、ごはんとおかずをまんべんなく食べるようにしましょう。
4/22 (火)	ミルクパン(幼稚園) 食パン・ミックスジャム(小・中学校) きのこソースハンバーグ ポトフ お祝いいちごゼリー(幼稚園) さくらゼリー(小・中学校) 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「きのこ」についてのお話です。きのこ類には、ビタミンDという栄養がたくさん含まれています。ビタミンDは、カルシウムが体の中で働くのを助けてくれる役割があり、丈夫な骨や歯を作るためにも大切な栄養素です。カルシウムたっぷりの牛乳や乳製品だけでなく、きのこ類も積極的に食べるようにしましょう。
4/23 (水)	ごはん かつおメンチカツ 小松菜ののり酢あえ 豚汁 牛乳	今日の地場産物は、松島産ごはん、のり、豚肉、牛乳です。 一口メモは「かつお」についてのお話です。かつおは、年に2回、春と秋に旬があり、4月から5月頃が春の旬です。“鉄分”が多く含まれていて、健康な血液を作ったり、貧血を予防したりするのに役立ちます。今日の給食では、栄養たっぷりのかつおがメンチカツになっていて、魚が苦手な人でも食べやすくなっています。成長期のみなさんに、積極的に食べて欲しい食品のひとつですので、しっかり食べましょう。
4/24 (木)	ココアパン トマトソースオムレツ きのこマカロニのカレーソテー 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「野菜類」についてのお話です。野菜類は、その色で、二つの種類に分けられます。一つ目は、“緑黄色野菜”です。緑色やオレンジ色、赤などの色が濃い野菜で、ほうれん草、にんじん、かぼちゃ、トマトなどのことです。二つ目は、“淡色野菜”と呼ばれる、色のうすい野菜で、キャベツ、ねぎ、もやしなどのことです。これらには、それぞれ違う働きがあるので、どちらもまんべんなく食べることが大切です。できるだけ好き嫌いせず食べましょう。
4/25 (金)	ごはん しょうゆ味ミニチキン 昆布の五目炒め じゃがいもと厚揚げのみそ汁 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「わかめ」についてのお話です。今日のサラダに使われているわかめには、腸の調子を整えてくれる“食物せんい”や、丈夫な骨や歯を作るのに必要な“カルシウム”が多く含まれています。わかめの他に、同じ海藻の仲間である昆布やひじきなどにも同じ栄養が含まれています。食物せんいが多いため消化に時間がかかりますので、特にしっかりとよくかんで食べましょう。

令和7年度 4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>
4/28 (月)	ごはん <small>ちゅうかはん</small> 中華飯の具 チーズはんぺんフライ フルーツゼリーミックス <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳	きょう じばさん ぶつ まつしまさん ぶたにく ぎゅうにゅう 今日の地場産物は、松島産ごはん、豚肉、牛乳です。 ひとくち はな 一口メモは「バランス良く食べること」についてのお話です。「バランス良 く」とは、にく やさい 肉や野菜、ごはんや牛乳など、好き嫌いで食 べること す。食べ物には、それぞれ違った働きがあるので、にく だけ やさい だけ 肉だけ、野菜だけを食 べても、えいよう 不足して、けんこう を維持できません。せいちょうき 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、 けんこう じょうぶ からだ 健康で丈夫な体をつくれるように、いろいろな働きの食べ物 をまんべんなく食べましょう。
4/29 (火)	<small>しょうわ ひ</small> 昭和の日	
4/30 (水)	ごはん チキンカレー れんこんとツナのサラダ ヨーグルト <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳	きょう じばさん ぶつ まつしまさん まつしまさん ぎゅうにゅう 今日の地場産物は、松島産ごはん、松島産トマト、牛乳です。 ひとくち はな 一口メモは「れんこん」についてのお話です。れんこんは、“はず”という しょくぶつ くき ぶぶん だろ なか そだ ひろう かいふく こうか 植物の茎の部分で、泥の中で育ちます。疲労回復に効果のある“ビタミン C”や、なか ちょうし ととの しょくもつ お腹の調子を整えてくれる“食物せんい”が多く含まれています。 シャキシャキした はざわ とくちょう 歯触りも特徴ですので、よくかんで、よく味わって食べま しょう。

松島町学校給食センター