

令和7年度 6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 こんだてめい	一口メモ ひとくち
6/2 (月)	ごはん ごま塩 キャベツと絹揚げのみそ炒め にらたま汁 ミニピーチゼリー ぎゅうにゅう 牛乳	今日の地場産物は、松島産ごはん、松島産たまねぎ、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、運動してもすぐに疲れてしまったり、脳のエネルギーが不足して、勉強に集中できなくなったりすることもあります。さらに、肉や野菜には、ごはんの栄養をエネルギーに換える手助けをしてくれる働きもあるので、ごはんと一緒に、いろいろな食べ物を組み合わせて食べるようにしましょう。
6/3 (火)	げんえん 減塩ソフトパン レモンバジルナゲット ブロッコリーサラダ クリームスパゲッティ ぎゅうにゅう 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「牛乳」についてのお話です。牛乳には、吸収率の良いカルシウムが含まれているので、骨や歯が育つ時期のみなさんには、積極的にとってほしい食品です。そのままの牛乳が苦手な人は、ヨーグルトを食べたり、ポタージュや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、しっかりと取りましょう。
6/4 (水)	ごはん いわしのうめ煮 くきわかめの五目炒め とん汁 ぎゅうにゅう 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「よくかんで食べること」についてのお話です。今日から10日までの一週間は「歯と口の健康週間」です。体の健康を保つためには、年をとってからもしっかり食べることができる歯と口の健康がとても重要です。そのために今のうちから意識して欲しいのは、よくかんで食べることです。10日までの一週間の給食では、かみごたえのある食材を積極的に取り入れています。今日のくきわかめの五目炒めは、一口30回かむことを意識して食べましょう。
6/5 (木)	ココアパン カレーイカメンチカツ みやぎけん さん 宮城県産パプリカとマカロニのソテー スコッチブロス ぎゅうにゅう 牛乳	今日の地場産物は、松島産たまねぎ、パプリカ、パン用小麦粉、牛乳です。 一口メモは「よくかんで食べると良いこと」についてのお話です。10日までの一週間は歯と口の健康週間にちなんで、よくかんで食べて欲しいメニューが登場しています。今日は、小さいですがかみごたえのある「いか」が入ったメンチカツです。よくかんで食べることで、脳の刺激をあたえ、記憶力や集中力が高まります。かみごたえのある食材はもちろん、パンやマカロニなどのやわらかい食材も、意識してよくかんで食べましょう。
6/6 (金)	ごはん ちゅうか はん 中華飯の具 い ナタデココ入りフルーツミックス かみかみ小魚 ぎゅうにゅう 牛乳	今日の地場産物は、松島産ごはん、松島産たまねぎ、豚肉、牛乳です。 一口メモは昨日に引き続き「よくかんで食べると良いこと」についてのお話です。10日までの一週間は、歯と口の健康週間にちなんで、よくかんで食べて欲しいメニューが登場しています。今日の「ナタデココ」や「小魚」は、よくかんで食べないと飲み込めません。よくかんで食べると、唾液がたくさん出て虫歯を予防したり、あごの骨や筋肉が発達して丈夫になったりします。一口30回を意識して、よくかんで食べましょう。

松島町学校給食センター