

令和7年度 6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》

中

	献立名	一口メモ
6/23 (月)	ごはん とり肉のごまみそだれ ひじきの炒り煮 せんべい汁 白桃ゼリー(中学校) 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「せんべい汁」についてのお話しです。せんべい汁は、青森県の南 東部から岩手県北部で食べられてきた郷土料理です。昔、ひどい寒さで米がと れなかった地域で、代わりに小麦粉を使ったせんべいを焼いて保存しておき、 みそ汁や鍋に入れて食べていたことが始まりだそうです。現在は、汁に入れて もぐずれにくい、専用のせんべいが使われています。東北地方の郷土料理をよ く味わって食べましょう。
6/24 (火)	ミルクパン 海鮮ちゃんぽんめん ごぼうのごま炒め アセロラゼリー 牛乳	今日の地場産物は、豚肉、ささかまぼこ、パン用小麦粉、牛乳です。 一口メモは「アセロラ」についてのお話しです。アセロラは、さくらんぼのような形 のくだもの一種で、国内では、沖縄県で多く作られています。その実はデリ ケートでいたみやすいため、沖縄県以外で生で出回ることにはないですが、デ ザートや飲みものとして加工されています。ビタミンCが多く含まれており、パン やめん、野菜や牛乳などに含まれる栄養の働きを助ける役割があります。おか ずだけ、デザートだけにならないように、まんべんなく食べるようにしましょう。
6/25 (水)	ごはん あじの香味焼き あぶらふ入り肉じゃが わかめとたまごのスープ 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、あぶらふ、たま ご、わかめ、牛乳です。 一口メモは「あじ」についてのお話しです。あじには、DHA や EPAという、体 に良い作用がある油が多く含まれています。これらは、血液をさらさらにして血 管がつまる病気を防いだり、脳の神経に働いて老化を予防し記憶力を高めたり する働きがあります。今日の「香味焼き」は、ねぎやにんにく、ごま油など、香り の良い材料につけ込んだあじを焼いてあります。魚が苦手な人は少しずつでも 良いので、食べてみましょう。
6/26 (木)	横割り丸パン スラッピー・ジョー ハッシュドポテトフライ 野菜スープ 牛乳	今日の地場産物は、松島産たまねぎ、豚肉、大衡村産マト、パン用小麦粉、 牛乳です。 一口メモは「スラッピー・ジョー」についてのお話しです。昨年の12月に初めて給 食に登場したのですが、その時は、ほとんどの人が残さず食べてくれた人気の 料理です。ちょっとかわった名前には、「なまけものジョー」という意味がありま す。バーガーパンに、ミートソースのような具をはさんで食べる料理で、食べる ときにポロポロとこぼしやすいため、「なまけもの」という名前がついたと言われ ています。こぼさないように気をつけながら食べましょう。
6/27 (金)	ごはん さばの和風カレー煮 もやしと昆布の炒り煮 みそけんちん汁 牛乳	今日の地場産物は、松島産ごはん、牛乳です。 一口メモは「昆布」についてのお話しです。昆布には、おなかの調子 をととのえてくれる「食物せんい」や、丈夫な骨や歯を作るために必 要な「カルシウム」などの栄養がたくさん含まれています。これらの栄 養をしっかり吸収させるためには、よくかんで食べることが重要です。 一口30回かむことを意識して食べるようにしましょう。