

令和7年度 9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 こ ん だ て め い	一口メモ ひ と く ち
9/15 (月)	けいろう ひ 敬老の日	
9/16 (火)	げんえん 減塩コッペパン くり 栗コロッケ きのこクリームパスタ ミートボールスープ ぎゅうにゅう 牛乳	きょう じばさん ぶつ とう こむぎこ ぎゅうにゅう 今日の地場産物は、パン用小麦粉、牛乳です。 ひとくち はな 一口メモは「きのこ類」についてのお話しです。クリームパスタには、エリンギ、ぶなしめじ、えのきたけという3種類のきのこを使っています。これらのきのこ類には、おなかの調子をととのえてくれる働きがある「食物せんい」という栄養がたくさん含まれています。食物せんいがたくさん含まれている食品は、よくかんで食べることで、消化・吸収が、より良くなります。栄養をしっかりと体に取り込むためにも、意識して、よくかんで食べましょう。
9/17 (水)	ごはん みやぎけん さん い 宮城県産いわし入りハンバーグ ビーフンソテー うみ やさい じる 海そうと野菜のかきたま汁 ぎゅうにゅう 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、いわし、豚肉、たまご、牛乳です。 ひとくち はな 一口メモは「いわし」についてのお話しです。いわしには、けつえき して、生活習慣病 を予防する“DHA”や“EPA”という、体に良いあぶらが多く含まれています。また、丈夫な骨や歯を作るために必要な“カルシウム”や“ビタミンD”も多く含まれていて、成長期のみなさんにぜひ食べてもらいたい魚です。今日のハンバーグは、みやぎけん産のいわしを細かく刻んで、野菜と練り合わせて作られています。魚が苦手な人でも食べやすい味になっています。自分の健康のために、苦手な人は少しでも良いので食べるようにしましょう。
9/18 (木)	ミルクパン にく まめ に とり肉と豆のトマト煮 カレーポトフ りんご ぎゅうにゅう 牛乳	きょう じばさん ぶつ まつしまさん とう こむぎこ ぎゅうにゅう 今日の地場産物は、松島産じゃがいも、パン用小麦粉、牛乳です。 ひとくち はな 一口メモは「りんご」についてのお話しです。西洋のことわざで、「りんご1コで医者いらす」という言葉があります。これは、「りんごには、とても栄養があるので、毎日1コ食べれば医者にかからずにすむ」という意味があります。りんごは、実と皮の間のところに特に栄養が含まれていますので、皮ごと食べるのがおすすめです。よくかんで、よく味わって食べましょう。
9/19 (金)	ごはん ちゅうか 中華そば はるま 春巻き こまつな しる 小松菜のみそ汁 ぎゅうにゅう 牛乳	きょう じばさん ぶつ まつしまさん まつしまさん まつしまさん 今日の地場産物は、松島産ごはん、松島産じゃがいも、松島産ねぎ、パプリカ、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」についてのお話しです。「バランス良く」とは、肉や魚、野菜やたまごなど、好き嫌いしないで食べることです。食べ物には、それぞれ違った働きがあるので、肉だけ、野菜だけの食生活が続けると、栄養が不足してしまいます。成長期のみなさんは、いろいろな働きの食べ物をしっかりと食べて、丈夫な体を作ることが大切です。

松島町学校給食センター