

令和7年度 10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
10/13 (月)	スポーツの日 スポーツの日	
10/14 (火)	減塩ソフトパン とり肉と豆のトマト煮 コーンポタージュ りんご 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「よくかんで食べること」についてのお話しです。みなさんは、しっかりよくかんで食べていますか？よくかんで食べると、脳が刺激されて、活発に働いてくれたり、だ液がたくさん出て、虫歯を予防してくれたり、と、良いことがあります。今日の給食の、豆やりんごなど歯ごたえのある食べ物はもちろん、パンやじゃがいもなどのやわらかい食べ物も、意識してよくかんで食べるようにしましょう。
10/15 (水)	ごはん 気仙沼産もうかざめのごまみそだれ きんぴらごぼう あぶらふのみそ汁 牛乳	今日の地場産物は、松島産ごはん、松島産ねぎ、もうかざめ、あぶらふ、牛乳です。 一口メモは「地場産物」についてのお話しです。毎日の給食時間に紹介している地場産物とは、松島町内や宮城県内など、近くでとれた食べ物のことを指します。運んでくる距離が短いため、新鮮でおいしいものが食べられたり、運送にかかる燃料が少なくすんだりするなどの良いことがあります。給食だけでなく、家での食事でも地場産物を積極的に食べて、身近にいる生産者さんたちを応援しましょう。
10/16 (木)	ココアパン 五目うどん わかめとツナのサラダ ヨーグルト 牛乳	今日の地場産物は、松島産ねぎ、わかめ、パン用小麦粉、牛乳です。 一口メモは「かいそう類」についてのお話しです。わかめや昆布などの“かいそう類”には、おなかの調子をととのえる“食物せんい”や、丈夫な骨や歯をつくるのに役立つ“カルシウム”や“無機質”などの栄養が含まれています。かいそう類は、胃や腸で消化・吸収されるのに時間がかかるため、よくかんで食べることが大切です。一口30回を目標に、よくかんで食べましょう。
10/17 (金)	ごはん かにかま入りたまご焼きのあまずあんかけ 肉じゃが 小松菜のみそ汁 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「小松菜」についてのお話しです。小松菜は、東京発祥の伝統野菜のひとつで、小松川地区で作られていたことからこの名前がつけました。緑黄色野菜のひとつで、ビタミンの他、野菜にはめずらしく、カルシウムや鉄分などが含まれている、栄養満点の野菜です。自分の健康のために、できるだけ好き嫌いせずに食べましょう。

松島町学校給食センター