

# 令和7年度 1月 給食一口メモ②

《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	一口メモ
1/12 (月)	せいじん 成人の日	
1/13 (火)	げんえん 減塩ソフトパン コーンフライ スパゲッティナポリタン やさい 野菜たまごスープ ぎゅうにゅう 牛乳	きょう じばさん ぶつ よう こむぎこ ぎゅうにゅう 今日の地場産物は、たまご、パン用小麦粉、牛乳です。 ひとくち やさい るい やさい るい おお ふく 一口メモは「野菜類」についてのお話しです。野菜類に多く含まれて えいようそ かんせんしょう よほう こうか いる栄養素は、かぜなどの感染症を予防するのに効果がある“ビタミンC”や“ビタミンA”、とりすぎた塩分を体の外に出してくれる働きのある“カリウム”などです。寒くて乾燥した今の時期は、様々な感染症に きむ かんそう いま じき さまざま かんせんしょう かかりやすくなります。これらの栄養素をしっかりととて、感染症にかかりにくい、丈夫な体をつくりましょう。
1/14 (水)	ごはん さばの塩焼き きゅうりとわかめの酢の物 なめこのみそ汁 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、松島産だいこん、松島産ねぎ、わか め、ちくわ、牛乳です。 きょう こんだて まつしまちゅう ねんせい かていか じゅぎょう かんが こんだて 今日の献立は、松島中の1年生が、家庭科の授業で考案した献立のひとつで、テーマは「和風定食」です。テーマの通り、和食の基本であるごはん わふう ていしょく とお わしょく きほん とみそ汁を中心、魚、海藻、野菜やきのこを使ったおかずが取り入れられていて、栄養バランスが良く、健康で長生きできそうな献立です。最近 えいよう よ けんこう ながい こんだて さいきん は、和食を食べる機会が少なくなってきてると言われています。給食では わしょく た きかい すく い からだ よ わしょく せつきよくてき た も、おうちでも、体に良い和食を積極的に食べましょう。
1/15 (木)	よこわ まる 横割り丸パン きのこソースハンバーグ えだまめ コーンと枝豆のソテー さけ キャベツと鮭のクリームスープ ぎゅうにゅう 牛乳	きょう じばさん ぶつ よう 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「キャベツ」についてのお話しです。キャベツには、荒れた いちょう ひょうめん なお てつだ 胃腸の表面を治す手伝いをしてくれる“ビタミンJ”という栄養が含まれています。体や心が疲れることで、内臓も疲れて、食欲がなくなることがあります。消化が良くなるように、よくかんで食べて栄養をしっかりとり、体も心も元気な状態を保てるようにしましょう。
1/16 (金)	ごはん いわしのしょうが煮 きぬ あ 紬揚げのみそ炒め けんちん汁 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、松島産だいこん、松島産ねぎ、 ぶたにく ぎゅうにゅう 豚肉、牛乳です。 ひとくち はな でいえいちえー 一口メモは「いわし」についてのお話しです。いわしには、DHAという からだ よ はたら あぶら ふく 体に良い働きをしてくれる油が含まれていて、これをしっかりととことで、脳の神経細胞が活性化されて記憶力アップに効果があると言われています。いわしの他にも、さんまやあじ、さばなど、青い背の魚に のう しんけいさいばう かつせいか きおくりょく こうか い おお ふく 多く含まれていますので、できるだけ好き嫌いせずに食べましょう。