

令和7年度 1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	一口メモ
1/19 (月)	ごはん 八宝菜 宮城県産米粉めんの中華サラダ いよかん 牛乳	きょう じばさん ぶつ まつしまさん まつしまさん ぶたにく こめこ ぎゅうにゅう 今日は地場産物は、松島産ごはん、松島産はくさい、豚肉、米粉めん、牛乳です。 一口メモは「米粉」についてのお話です。サラダに使っている米粉めんは、宮城県産のお米を粉にした“米粉”から作られたものです。最近は、収穫されたお米を、ごはんとして食べるだけでなく、米粉を使った加工品がいろいろと作られるようになりました。米粉を使った食品は、他に、パン、ケーキ、クッキー、天ぷらなどがあります。米粉めんは、もっちりして、ほんのりあまみが感じられるので、よくかんで味わって食べましょう。
1/20 (火)	ミルクパン 五目うどん 揚げたこ焼き 肉野菜炒め 牛乳	きょう じばさん ぶつ まつしまさん ぶたにく よう こむぎこ ぎゅうにゅう 今日は地場産物は、松島産ねぎ、豚肉、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」についてのお話です。この、給食時間の放送でも、これまで何度もお話ししてきましたが、よくかんで食べると良いことがたくさんあります。今日は、そのうちの三つを紹介します。一つ目は、よくかんで食べると、食べ物の栄養が体に取り込まれやすくなります。二つ目は、脳が刺激されて、活発に働いてくれます。三つ目は、だ液がたくさん出て、むし歯を予防してくれます。今日の給食は、やわらかい食べ物が多いですが、そんな日でも、意識してよくかんで食べましょう。
1/21 (水)	わかめごはん 煮込みおでん 小松菜とごぼうのごまあえ りんごゼリー(幼稚園・小学校) いちごヨーグルト(中学校) 牛乳	きょう じばさん ぶつ まつしまさん まつしまさん 今日は地場産物は、松島産ごはん、松島産だいこん、ささかまぼこ、ちくわ、牛乳です。 一口メモは「おでん」についてのお話です。おでんは、日本の家庭料理の定番とも言える料理で、寒い冬に食べると、体が温まります。いろいろな食材と一緒に煮込むことで、それぞれのうまみが合わさっておいしくなります。たんぱく質たっぷりのかまぼこやがんもどき、ビタミンたっぷりのだいこん、にんじん、カルシウムや食物せんいたっぷりで良いだしも出る昆布などが入った栄養満点の料理ですので、よく味わって食べましょう。
1/22 (木)	減塩ソフトパン たらのプロヴァンス風 キャベツサラダ パンプキンポタージュ 牛乳	きょう じばさん ぶつ まつしまさん よう こむぎこ ぎゅうにゅう 今日は地場産物は、松島産トマト、パン用小麦粉、牛乳です。 一口メモは「かぼちゃ」についてのお話です。かぼちゃは、色の濃い野菜の仲間である“緑黄色野菜”的ひとつで、ビタミンAという栄養がたくさん含まれています。ビタミンAには、のどや鼻の奥の、粘膜というところを健康に保ち、かぜなどの感染症を予防してくれる働きがあります。今日のポタージュには、さいの目切りのかぼちゃの他に、ペースト状のかぼちゃも入っています。自分の健康のために、好き嫌いしないで食べましょう。
1/23 (金)	ごはん みそだれチキンかつ くきわかめのきんぴら 松島産はくさいのみそ汁 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 まつしまさん 今日は地場産物は、松島産ごはん、松島産だいこん、松島産はくさい、松島産ねぎ、牛乳です。 今日の給食は、様々な縁起をかついた「かつ」です。給食を食べているみなさんには、寒さに勝って元気に過ごして欲しい！、そして、かぜやインフルエンザなどの病気に勝って欲しい！、さらに、中学3年生のみなさんに、受験に勝って欲しい！という色々な思いが込められた「みそだれチキンかつ」です。栄養がしっかり行き渡るように、よくかんで食べましょう。