

# 令和7年度 3月 給食一口メモ①

幼・小

《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
3/2 (月)	ごはん ポーク&チキンカレー 松島産はくさいのサラダ ヨーグルト 牛乳	今日の地場産物は、松島産ごはん、松島産トマト、松島産はくさい、豚肉、牛乳です。 一口メモは「はくさい」についてのお話しです。はくさいは、冬が旬の野菜です。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、とりすぎた塩分を排出する働きのある“カリウム”という栄養が多く含まれています。今日のサラダに使っているのは、町内でとれた、新鮮でおいしいはくさいです。地元のおいしい食材を、しっかり味わって食べましょう。
3/3 (火)	ミルクパン さけフライ きのこペンネのクリームソテー ミネストローネ ひし形三色ゼリー 牛乳	今日の地場産物は、松島産トマト、パン用小麦粉、牛乳です。 一口メモは「ひなまつり」についてのお話しです。今日、3月3日は「ひなまつり」で、正式には「桃の節句」という日です。昔から、子供の成長をお祝いする日として、ひな人形をかざったり、ひしもちやひなあられを食べたりします。今日の給食は、ひしもちと同じ形と色のゼリーです。春の行事を楽しみながら食べましょう。
3/4 (水)	ごはん 五目厚焼きたまご キャベツと絹揚げのみそ炒め せんべい汁 牛乳	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、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、みそ汁や鍋物に入れて食べていたことが始まりだそうです。現在は、汁に入れてもくずれにくい、せんべい汁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。
3/5 (木)	バターロールパン てり焼きチキン つなポリタン 野菜スープ 牛乳	今日の地場産物は、松島産トマト、パン用小麦粉、牛乳です。 一口メモは「野菜」についてのお話しです。給食では、毎日、いろいろな種類の野菜を使うようにしています。野菜は、“ビタミン”が体の調子を整えてくれたり、“食物せんい”がお腹の調子を整えてくれたりする他に、肉や魚などの栄養がしっかり働くためのお手伝いをしてくれる役割もあります。肉やパン、牛乳と合わせて、いろいろな野菜を食べ、かぜなどを予防し、元気に過ごせるようにしましょう。
3/6 (金)	ごはん いわしのねぎソース 松島産だいこんのそぼろ煮 じゃがいものみそ汁 牛乳	今日の地場産物は、松島産ごはん、松島産ねぎ、松島産だいこん、わかめ、牛乳です。 一口メモは「よくかんで食べること」について、3つの良い点を紹介します。一つ目は、歯並びが良くなることです。骨格が整ってくる成長期に、あごをしっかり動かして食べることが大切です。二つ目は、だ液がたくさん出ることと、むし歯を予防します。三つ目は、脳が刺激されて、活発に動いてくれます。今日の給食には、細い骨ごと食べられる“いわし”があります。しっかりよくかんで食べましょう。