

令和8年度 4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》

幼

	献立名	一口メモ
4/20 (月)	ごはん おかかふりかけ あぶらふ入り肉じゃが はくさいとたまごのスープ お祝いいちごゼリー 牛乳	今日の地場産物は、松島産ごはん、豚肉、あぶらふ、たまご、牛乳です。一口メモは「バランス良く食べる事」についてのお話しです。「バランス良く」とは、肉や野菜、ごはんや牛乳など、好ききらいしないで食べることで、肉だけ、野菜だけを食べても、栄養が不足して、健康を維持できません。特に、成長期のみなさんは、健康で丈夫な体をつくれるように、いろいろな働きの食べ物をまんべんなく食べましょう。
4/21 (火)	ココアパン チキンナゲット かいそうサラダ さつまいもシチュー 牛乳	今日の地場産物は、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。今日のサラダに使われているわかめや昆布などのかいそう類には、腸の調子を整えてくれる“食物せんい”や、丈夫な骨や歯を作るのに必要な“カルシウム”が多く含まれています。わかめや昆布の他に、同じかいそう類であるひじきやのり、もずくなどにも同じ栄養が含まれています。食物せんいは消化に時間がかかりますので、特にしっかりよくかんで食べましょう。
4/22 (水)	ごはん いわしのみそ煮 あさりと春雨の炒め物 とん汁 牛乳	今日の地場産物は、松島産ごはん、豚肉、牛乳です。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、体に良い油がたくさん含まれています。DHA は、脳や神経の働きを助け、脳を活発に動かしてくれる働きがあり、記憶力アップの手助けをしてくれます。脳を元気に保つためにも、苦手な人は少しずつでも良いので、食べるようにしましょう。
4/23 (木)	バターロールパン コーンフライ キャベツのカレーソテー ミネストローネ 牛乳	今日の地場産物は、松島産トマト、豚肉、パン用小麦粉、牛乳です。一口メモは「ミネストローネ」についてのお話しです。ミネストローネは、イタリアの家庭料理のひとつで、具たくさん野菜スープのことです。使う具材は、季節や地域、家庭によって様々ですが、いろいろな具材を使うことで、栄養たっぷりのおいしいスープになります。給食では、ベーコン、たまねぎ、にんじん、トマト、じゃがいも、大豆、マカロニといった具材を使っています。様々な食材のうまみをしっかり味わって食べましょう。
4/24 (金)	ごはん 中華飯の具 昆布の炒り煮 松島産いちご 牛乳	今日の地場産物は、松島産ごはん、松島産いちご、豚肉、ちくわ、牛乳です。一口メモは「松島産いちご」についてのお話しです。今日のいちごは、普段、トマトを納品してもらっているサンフレッシュ松島さんで作っているいちごです。「章姫」という品種で、粒が大きめでやわらかいのが特徴です。収穫量が限られているため、お店に並ぶことが少ないようですが、「松島の子供達に、松島産いちごをぜひ食べてもらいたい！」という思いで、給食用に出荷していただきました。貴重ないちごを、大切に、しっかり味わっていただきますよう！