

# 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》

中

	献立名	一口メモ
4/20 (月)	振替休業日	
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、特にしっかりと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 さくらゼリー 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、からだ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、具だくさんの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と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 みかんゼリー 牛乳	今日の地場産物は、松島産ごはん、豚肉、ちくわ、牛乳です。 一口メモは「バランス良く食べること」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、食べ物には、それぞれ違った働きがあるので、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。

松島町学校給食センター