

令和8年度 8・9月 給食一口メモ①

《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
8/31 (月)	ごはん いわしのうめ煮 肉じゃが きぬ厚揚げと小松菜のみそ汁 牛乳	今日の地場産物は、松島産ごはん、松島産たまねぎ、松島産じゃがいも、豚肉、わかめ、牛乳です。 一口メモは「いわし」についてのお話です。いわしには、血液をさらさらにして、生活習慣病を予防する“DHA”や“EPA”という、体に良いあぶらが多く含まれています。また、丈夫な骨や歯を作るために必要な“カルシウム”や“ビタミンD”も多く含まれていて、成長期のみなさんにぜひ食べてもらいたい魚です。今日のうめ煮は、骨までやわらかく処理されているものです。自分の健康のために、骨ごとしっかりよくかんで食べてみましょう。
9/1 (火)	ココアパン とり肉のレモンソース かいそうサラダ パンプキンポタージュ 牛乳	今日の地場産物は、松島産たまねぎ、松島産じゃがいも、わかめ、米粉、パン用小麦粉、牛乳です。 一口メモは「かいそう類」についてのお話です。今日のサラダには、わかめ、茎わかめ、とさかのり、昆布が使われています。これらの海そう類には、おなかの調子をととのえる“食物せんい”や、丈夫な骨や歯をつくるのに役立つ“カルシウム”や“無機質”などの栄養が含まれています。かいそう類は、胃や腸で消化・吸収されるのに時間がかかるため、よくかんで食べることが大切です。一口30回を目標に、よくかんで食べましょう。
9/2 (水)	ごはん 枝豆入り厚焼きたまご 切干しだいこんのキムチ炒め けんちん汁 牛乳	今日の地場産物は、松島産ごはん、松島産ねぎ、豚肉、牛乳です。 一口メモは「切干しだいこん」についてのお話です。切干しだいこんは、その名前通り、細く切って干しただいこんのことです。切って干すことによって、生のだいこんに比べて、あまみが増しておいしくなり、カルシウムや食物せんい等の栄養素の量も多くなります。今日の炒め物には、歯ごたえをしっかりと感じられるように、太めに切ったものを使っています。栄養たっぷりの切干しだいこんを、しっかりよくかんで食べましょう。
9/3 (木)	ミルクパン 五目うどん うま塩ナゲット 小松菜とさきいかのあえもの 牛乳	今日の地場産物は、松島産ねぎ、なんと、パン用小麦粉、牛乳です。 一口メモは「バランス良く食べること」についてのお話です。「バランス良く」とは、肉や魚、野菜やめん類、牛乳などを、好き嫌いしないで食べることです。食べ物には、それぞれ違った働きがあるので、肉だけ、野菜だけの食生活を続けると、栄養が不足して健康を維持できません。成長期のみなさんは、いろいろな働きの食べ物をよくかんで食べて、丈夫な体を作ることが大切です。
9/4 (金)	ごはん ぶりのしょうゆ焼き ひじきの炒り煮 とん汁 牛乳	今日の地場産物は、松島産ごはん、松島産ねぎ、松島産じゃがいも、ちくわ、豚肉、牛乳です。 一口メモは「ひじき」についてのお話です。ひじきには“鉄分”や“カルシウム”などの栄養がたくさん含まれています。これらの栄養素は、健康な血液をつくったり、丈夫な骨や筋肉をつくったりするのに必要です。また、おなかの調子をととのえてくれる“食物せんい”も多く含まれています。体のすみずみに栄養が行き渡るように、しっかりよくかんで食べましょう。