

令和8年度 10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 こ ん だ て め い	一口メモ ひ と く ち
10/12 (月)	スポーツの日 ひ	
10/13 (火)	食パン みかんジャム ポークビーンズ マカロニのクリーム煮 りんご ぎゅうにゅう 牛乳	今日の地場産物は、松島産じゃがいも、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。みなさんは、しっかりよくかんで食べていますか？よくかんで食べると、脳が刺激されて、活発に働いてくれたり、だ液がたくさん出て、むし歯を予防してくれたり、と、良いことがあります。今日の給食の、豆やりんごなどは歯ごたえのある食べ物はもちろん、パンやマカロニなどのやわらかい食べ物も、意識してよくかんで食べるようにしましょう。
10/14 (水)	ごはん だいず 大豆ミートのマーボー豆腐 ささかまぼこのあまみそかけ かいそう 海藻サラダ ぎゅうにゅう 牛乳	今日の地場産物は、松島産ごはん、松島産ねぎ、豚肉、ささかまぼこ、牛乳です。 一口メモは「ささかまぼこ」についてのお話です。ささかまぼこは、宮城県の特産品のひとつで、松島町内その他、塩竈市、仙台市、石巻市など、沿岸部の各地のかまぼこ工場で作られています。すけとうだらという魚のすり身から作られていて手軽にたんぱく質がとれる食品で、魚が苦手な人でも食べやすい食品です。よくかんで、よく味わって食べましょう。
10/15 (木)	せわ 背割りコッペパン ロングウインナー ジャーマンポテト ふわふわチーズたまごスープ ぎゅうにゅう 牛乳	今日の地場産物は、松島産じゃがいも、たまご、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、肉や野菜、パンや牛乳など、いろいろな食べ物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、野菜だけを食べても、栄養が不足してしまいます。成長期のみなさんは、いろいろな働きのある食べ物をまんべんなく食べて、丈夫な体を作ることが大切です。
10/16 (金)	ごはん けせんぬまん 気仙沼産もうかざめのねぎソース かみかみナムル きのこのみそ汁 ぎゅうにゅう 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、もうかざめ、牛乳です。 一口メモは「地場産物」についてのお話です。毎日の給食時間に紹介している地場産物とは、松島町内や宮城県内など、近くでとれた食べ物のことを指します。運んでくる距離が短いため、新鮮でおいしいものが食べられたり、運送にかかる燃料が少なくすむなどの良いことがあります。給食だけでなく、家での食事でも地場産物を積極的に食べて、身近にいる生産者さんたちを応援しましょう。

松島町学校給食センター