

# 令和6年度 12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	一口メモ
12/16 (月)	ごはん 八宝菜 お魚ナゲット 春雨サラダ 牛乳	今日の地場産物は、松島産ごはん、松島産はくさい、豚肉、牛乳です。一口メモは「お魚ナゲット」についてのお話です。今日のナゲットは、“あじ”と“たら”という魚のすり身からできています。魚には、脳の働きを助けてくれる成分や、丈夫な骨や歯を作るために必要なカルシウムなどの栄養が豊富に含まれています。栄養たっぷりの魚が少しでも食べやすくなるように、しょうが風味のたれをかけました。栄養がしっかりと吸収されるように、よくかんで食べましょう。
12/17 (火)	背割りコッペパン ロングウイナー ジャーマンポテト 野菜たまごスープ 牛乳	今日の地場産物は、たまご、パン用小麦粉、牛乳です。一口メモは「バランスよく食べること」についてのお話です。「バランス良く」とは、肉や野菜、たまごやパンなど、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、健康を維持できません。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しっかりと食べましょう。
12/18 (水)	ごはん 焼きさばのごまだれかけ 昆布の炒り煮 みそワンスープ 牛乳	今日の地場産物は、松島産ごはん、松島産ねぎ、さつま揚げ、豚肉、牛乳です。一口メモは「昆布」についてのお話です。昆布には、おなかの調子をととのえてくれる“食物せんい”や、丈夫な骨や歯を作るために必要な“カルシウム”などの栄養がたくさん含まれています。これらの栄養をしっかりと体に吸収させるためには、よくかんで食べることが重要です。一口30回かむことを意識して食べるようにしましょう。
12/19 (木)	米粉パン 星のコロッケ ブロッコリーサラダ ミネストローネ セレクトデザート 牛乳	今日の地場産物は、松島産トマト、パン用小麦粉と米粉、牛乳です。一口メモは「マナーを守って食べること」についてのお話です。食事のマナーは様々ありますが、それは、一緒に食事をするみんなが、楽しく快適な時間を過ごすための約束事です。ひとりひとりが守らないと、一緒にいる人が嫌な思いをすることもあります。今日は、みんなが楽しみにしていたセレクトデザートの日ですね。全員が楽しい給食の時間を過ごせるように、マナーを守って食べましょう。
12/20 (金)	ごはん とりたまそぼろ みそけんちん汁 冬至かぼちゃ 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、牛乳です。一口メモは「冬至かぼちゃ」についてのお話です。12月21日は“冬至”という日で、一年で一番、太陽が出ている時間が短い日です。昔から、「冬至にかぼちゃやあずきを食べるとかぜをひかない」と言われていて、それにちなんで、給食でも冬至かぼちゃが登場します。かぜ予防に効果のあるビタミンたっぷりのかぼちゃを食べて、冬休み中も元気に過ごせるようにしましょう！