

# 令和5年度 2月 給食一口メモ⑤

《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 <small>こんだてめい</small>	一口メモ <small>ひとくち</small>
2/26 (月)	ごはん ほっけのレモン風味 鶏肉とごぼうのみそ炒め 米めん汁 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、豚肉、米粉めん、牛乳です。 一口メモは「米粉めん」についてのお話です。今日の汁物には、宮城県産のお米を原料にして作られた米粉めんが入っています。小麦粉から作られるうーめんやそうめんなどに比べてコシが強く、伸びにくいのが特徴です。米粉を原料にして作られる加工品は、めんのほか、パンやケーキなどもあります。いろいろな形で、宮城のお米を味わってみましょう。
2/27 (火)	背割りソフトパン ロングウインナー(パックケチャップ) ごまマヨポテトサラダ ジュリアンスープ 牛乳	今日の地場産物は、松島産だいこん、パン用小麦粉、牛乳です。 一口メモは「ジュリアンスープ」についてのお話です。「ジュリアン」とは、フランス語で“女性の髪の毛のように細い”という意味があり、その名の通り、細く切った野菜が入ったスープのことです。細く切ることで、野菜のあまみやうまみがスープに溶け出して、おいしく食べられます。具と一緒にスープもしっかり味わって食べましょう。
2/28 (水)	ごはん ポーク&チキンカレー 大根とツナのサラダ (幼小)ヨーグルト (中)レモンヨーグルト 牛乳	今日の地場産物は、松島産ごはん、松島産だいこん、松島産トマト、豚肉、牛乳です。 一口メモは「ヨーグルト」についてのお話です。ヨーグルトに含まれている乳酸菌には、おなかの調子を整える働きや、感染症に対抗する力を高めてくれる働きがあります。乳酸菌は、ヨーグルトの他に、同じように発酵させて作る「キムチ」や「納豆」などにも含まれています。いろいろな発酵食品を食べて、健康な体を維持しましょう。
2/29 (木)	メロンパン みそラーメン 揚げぎょうざ 海そうサラダ 牛乳	今日の地場産物は、松島産ねぎ、豚肉、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、食べ物栄養が体に取り込まれやすくなるだけでなく、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、虫歯を予防してくれたり、良いことがあります。かみごたえのある海藻などはもちろん、やわらかいパンやめんなども、意識してよくかんで食べるようにしましょう。

松島町学校給食センター