

令和8年度 4月 給食一口メモ②

幼・小

《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
4/13 (月)	ごはん のりふりかけ お花のハンバーグきのこソース みそけんちん汁 お祝いいちごゼリー 牛乳	今日の地場産物は、松島産ごはん、牛乳です。 一口メモは「ごはん」についてのお話です。ごはんは、体を動かすエネルギーのもとになる食べ物です。エネルギーが足りないと、運動してもすぐに疲れてしまったり、脳のエネルギーが不足して、授業に集中できなくなったりすることもあります。さらに、おかずに使われている肉や野菜、きのこ類、牛乳などには、ごはんの栄養をエネルギーに変えるお手伝いをしてくれる働きもあるので、ごはんとおかずをまんべんなく食べるようにしましょう。
4/14 (火)	ミルクパン とり肉のてり焼きソース 春色サラダ パンプキンシチュー 牛乳	今日の地場産物は、パン用小麦粉、牛乳です。 一口メモは「キャベツ」についてのお話です。今が旬の“春キャベツ”は、やわらかくてあまみがあるのが特徴です。今日のサラダには、同じく春が旬のにんじんと、黄色がきれいなとうもろこしを一緒にあえて、春らしい彩りにしました。これらの野菜類には、かぜの予防などに役立つ“ビタミン”という栄養が多く含まれています。自分の健康のために、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。
4/15 (水)	ごはん かつおメンチカツ みそきんぴら わかめ入りかきたま汁 牛乳	今日の地場産物は、松島産ごはんちくわ、たまご、わかめ、牛乳です。 一口メモは「みやぎ水産の日」についてのお話です。宮城県では、県内でとれるおいしい水産物やその加工品について知って、たくさん食べてもらうために、毎月第3水曜日を「みやぎ水産の日」としてPRしています。今年度から、松島町の給食でも、第3水曜日に、水産物や加工品を積極的に使っていきます。今日の水産物は、「かつお」、「ちくわ」、「わかめ」です。丈夫な体をつくるために必要な“たんぱく質”や“鉄分”などが多く含まれています。しっかり食べましょう。
4/16 (木)	背割り減塩ソフトパン ロングウインナー カレークリームパスタ 野菜スープ 牛乳	今日の地場産物は、松島産トマト、パン用小麦粉、牛乳です。 一口メモは「野菜類」についてのお話です。野菜類は、その色で、二つの種類に分けられます。一つ目は、“緑黄色野菜”です。緑色やオレンジ色、赤などの色が濃い野菜で、かぼちゃ、ほうれん草、にんじん、トマトなどのことです。二つ目は、“淡色野菜”と呼ばれる、色のうすい野菜で、キャベツ、ねぎ、もやしなどのことです。これらには、それぞれ違う働きがあるので、どちらもまんべんなく食べることが大切です。できるだけ好き嫌いせずに食べましょう。
4/17 (金)	ごはん 大豆ミートのマーボー豆腐 蒸しささかまぼこ くきわかめのサラダ 牛乳	今日の地場産物は、松島産ごはん、豚肉、ささかまぼこ、牛乳です。 一口メモは「くきわかめ」についてのお話です。くきわかめは、その名前の通り、わかめのきの部分を細く切ったたものです。普通のわかめはやわらかい食感ですが、くきわかめは、コリコリとした食感が特徴です。おなかの調子をととのえてくれる“食物せんい”という栄養がたくさん含まれています。しっかりよくかんで食べましょう。