

令和8年度 6月 給食一口メモ②

《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
6/8 (月)	ごはん レンズ豆のキーマカレー スマイルポテト きのこたまごのスープ 牛乳	今日の地場産物は、松島産ごはん、松島産たまねぎ、松島産トマト、パプリカ、豚肉、たまご、牛乳です。 一口メモは先週に引き続き「よくかんで食べると良いこと」についてのお話しです。10日までの歯と口の健康週間の間は、よくかんで食べてほしいメニューが登場しています。今日の「レンズ豆」や「きのこ類」は、食物せんいが多いので、よくかんで食べてほしい食品です。よくかんで食べると、だ液がたくさん出てむし歯を予防したり、あごの骨や筋肉が発達して丈夫になつたりします。一口30回を意識して、よくかんで食べましょう。
6/9 (火)	横割り丸パン バーベキューチキン くきわかめのサラダ アスパラガスのシチュー ナタデココ入りレモンゼリー 牛乳	今日の地場産物は、松島産たまねぎ、パン用小麦粉、牛乳です。 10日までの歯と口の健康週間の間は、よくかんで食べてほしいメニューや歯に良い栄養が多く含まれている食品がたくさん登場しています。牛乳には、歯や骨の材料になる“カルシウム”という栄養がたくさん含まれていて、骨や歯が育つ時期であるみなさんに積極的にとってほしい食品です。また、くきわかめやナタデココは、かみごたえがあるので、よくかんで食べてほしい食品です。給食以外の食事でも、歯に良い栄養をしっかりとること、よくかんで食べることを意識しましょう。
6/10 (水)	ごはん ぶりのごまみそだれ 小松菜ののり酢あえ とん汁 牛乳	今日の地場産物は、松島産ごはん、のり、豚肉、牛乳です。 一口メモは「よくかんで食べると良いこと」についてのお話しの最終日です。今日までの歯と口の健康週間では、よくかんで食べてほしいメニューや歯に良い栄養が多く含まれている食品を取り入れてきました。今日は、カルシウムの吸収を良くするビタミンDが含まれている“ぶり”と、カルシウムが含まれている“小松菜”です。よくかんで食べることで、胃や腸での消化を助け、栄養が吸収されやすくなります。給食だけでなく、家での食事でも、よくかんで食べることを心がけ、歯と口の健康を保ちましょう！
6/11 (木)	ミルクパン 蔵王町産さといものコロッケ 野菜ソテー ミネストローネ 牛乳	今日の地場産物は、松島産たまねぎ、松島産トマト、さといも、パン用小麦粉、牛乳です。 一口メモは「さといも」についてのお話しです。今日のコロッケは、宮城県の南部にある蔵王町でとれたさといもが使われています。さといもには、とりすぎた塩分を体の外に出してくれる働きのある“カリウム”という栄養が多く含まれています。栄養たっぷりのさといもをよく味わって食べましょう。
6/12 (金)	ごはん 八宝菜 五目厚焼きたまご わかめのしそドレあえ 牛乳	今日の地場産物は、松島産ごはん、松島産たまねぎ、豚肉、わかめ、ちくわ、牛乳です。 一口メモは「八宝菜」についてのお話しです。八宝菜は、中華料理のひとつで、その名前の漢字には意味があり、「八」はたくさんの、「宝」はおいしい食材、「菜」はおかずをあらわしています。その名前の通り、いろいろな食材が使われている栄養満点のおかずですので、しっかりと味わって食べましょう。