

# 令和8年度 6月 給食一口メモ①

《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
6/1 (月)	ごはん 宮城県産さば入りさつま揚げ 肉じゃが だいこんとわかめのみそ汁 牛乳	今日の地場産物は、松島産ごはん、松島産たまねぎ、さつま揚げ、豚肉、わかめ、牛乳です。 一口メモは「宮城県産さば入りさつま揚げ」についてのお話です。一般的なさつま揚げは、たらという魚を使うことが多いのですが、今日のさつま揚げには、たらの他に、宮城県沖でとれたさばのすり身が多く使われています。たくさんとれたさばのうち、小さすぎてそのままでは使い道がないものをすり身にして活用することで、捨てることなく、むだなく食べることができます。塩竈市にあるかまぼこ屋さんでつくられた地場産物を、よく味わって食べましょう。
6/2 (火)	ココアパン デミグラスソースオムレツ コーンと枝豆のソテー キャベツのスープ 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。 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、たまごやパンなどを、好き嫌いしないで食べることで、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食べましょう。
6/3 (水)	ごはん 大豆ミートのマーボーどうふ ジャンボえびしゅうまい きゅうりの梅あえ 牛乳	今日の地場産物は、松島産ごはん、豚肉、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、からだ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、運動してもすぐにつかえてしまったり、脳のエネルギーが不足して、勉強に集中できなくなったりすることもあります。さらに、肉や野菜には、ごはんの栄養をエネルギーに換える手助けをしてくれる働きもあるので、ごはんと一緒に、いろいろな食べ物を組み合わせるよう食べましょう。
6/4 (木)	ミルクパン いかメンチカツ ブロッコリーサラダ ポークビーンズ 牛乳	今日の地場産物は、松島産たまねぎ、松島産トマト、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。今日から10日までの一週間は「歯と口の健康週間」です。体の健康を保つためには、年をとってからもしっかり食べることができる歯と口の健康がとても重要です。そのために今のうちからできることは、よくかんで食べることです。10日までの一週間の給食では、かみごたえのある食材が特にたくさん登場します。今日のいかメンチカツやポークビーンズの豆類は、一口30回かむことを意識して食べましょう。
6/5 (金)	ごはん いわしのしょうが煮 五目きんぴら 小松菜のみそ汁 牛乳	今日の地場産物は、松島産ごはん、豚肉、牛乳です。 一口メモは「よくかんで食べると良いこと」についてのお話です。10日までの一週間は歯と口の健康週間にちなんで、よくかんで食べて欲しいメニューが登場しています。今日は、骨までやわらかく煮てあるいわしのしょうが煮と、五目きんぴらです。よくかんで食べることで、脳に刺激をあたえ、記憶力や集中力が高まります。かみごたえのある食材はもちろん、ごはんやみそ汁などのやわらかい食材も、意識してよくかんで食べましょう。