

# 令和5年度 10月 給食一口メモ④

《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
10/23 (月)	ごはん 豆腐ハンバーグおろしソース 小松菜とごぼうのごまあえ わかめと大根のみそ汁 牛乳	今日の地場産物は、松島産ごはん、松島産ねぎ、ちくわ、わかめ、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、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、と、良いことがあります。かみごたえのある“小松菜とごぼうのごまあえ”は、一口30回を目標に、よくかんで食べましょう。
10/24 (火)	ココアパン 油ふ入り和風パスタ ミートボールスープ ヨーグルト 牛乳	今日の地場産物は、松島産トマト、パン用小麦粉、油ふ、牛乳です。 一口メモは、「油ふ」についてのお話です。油ふは、宮城県北部にある、登米市の特産品です。小麦粉から作られる“ふ”を、油で揚げた物で、全国的にもめずらしい食材です。肉や魚と同じように、たんぱく質がたくさん含まれていて、冷蔵庫がない時代には、肉や魚の代わりに、暑い季節のたんぱく源として食べられていました。今日の給食では、しょうゆ味の和風スパゲッティに入れました。地元の味をよく味わって食べましょう。
10/25 (水)	ごはん さんまのかば焼き きわかめのサラダ みそけんちん汁 牛乳	今日の地場産物は、松島産ごはん、松島産ねぎ、牛乳です。 一口メモは、「きわかめ」についてのお話です。きわかめは、その名の通り、わかめのき部分の部分を細く切ったものです。コリコリとした食感が特徴で、おなかの中の掃除をしてくれる働きがある「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。
10/26 (木)	背割りコッペパン ロングウインナー コーンと枝豆のソテー さつまいもシチュー 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、「さつまいも」についてのお話です。さつまいもには、ビタミンCや食物せんいという栄養がたくさん含まれています。主に、おなかの調子をととのえて、体に悪いものがたまらないように、体の外に出してくれる働きがあります。秋から冬にかけてとれたものが、甘みが増しておいしく食べられます。自然の甘みをよく味わって食べましょう。
10/27 (金)	ごはん 五目厚焼きたまご きんぴらごぼう 春雨スープ 牛乳	今日の地場産物は、松島産ごはん、松島産ねぎ、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、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、卵や肉、野菜には、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、いろいろな食べ物を組み合わせて食べるようにしましょう。

# 令和5年度 10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>
10/30 (月)	ごはん きのこカレー りっちゃんの元気サラダ 松島産トマト 牛乳	今日 <small>きょう</small> の地場産物 <small>じばさんぶつ</small> は、松島産 <small>まつしまさん</small> ごはん <small>まつしまさん</small> 、松島産 <small>まつしまさん</small> トマト <small>ぶたにく</small> 、豚肉 <small>ぎゅうにゅう</small> 、牛乳です。 一口メモは、「りっちゃんの元気 <small>げんき</small> サラダ」についてのお話 <small>はな</small> しです。このサ ラダは、小学 <small>しょうがっこう</small> 1年生 <small>ねんせい</small> の国語 <small>こくご</small> で習 <small>なら</small> う「サラダでげんき」というお話し <small>はな</small> の 中 <small>なか</small> で、主人 <small>しゅじんこう</small> 公 <small>こう</small> のりっちゃん <small>りっちゃん</small> が、病 <small>びょうき</small> 気 <small>き</small> のお母 <small>かあ</small> さん <small>さん</small> に元 <small>げんき</small> 気 <small>き</small> になっ <small>な</small> って <small>ら</small> うた めに、いろい <small>いろ</small> ろな動物 <small>どうぶつ</small> たち <small>たち</small> に教 <small>おし</small> えて <small>ら</small> った、元 <small>げんき</small> 気 <small>き</small> が <small>で</small> 出 <small>で</small> そ <small>う</small> な食 <small>た</small> べ物 <small>もの</small> を使 <small>つか</small> って <small>つ</small> くサ <small>ら</small> ダ <small>だ</small> です。給食 <small>きゅうしょく</small> でも、お話し <small>はな</small> し <small>し</small> と同 <small>おな</small> じ材 <small>ざいりょう</small> 料 <small>りょう</small> を使 <small>つか</small> って <small>い</small> ま す。しっか <small>た</small> り食 <small>た</small> べて、み <small>げんき</small> ん <small>き</small> な <small>す</small> で元 <small>げんき</small> 気 <small>き</small> に過 <small>す</small> ご <small>し</small> ま <small>し</small> ょう。
10/31 (火)	ミルクパン パイタンうどんスープ 肉だんご(幼小2コ、中3コ) 海そうサラダ 牛乳	今日 <small>きょう</small> の地場産物 <small>じばさんぶつ</small> は、松島産 <small>まつしまさん</small> ねぎ <small>ようこむぎこ</small> 、パン用小麦粉 <small>ぶたにく</small> 、豚肉 <small>あ</small> 、さつま揚 げ <small>ぎゅうにゅう</small> 、わかめ、牛乳です。 一口メモは、「海 <small>かい</small> そう」についてのお話 <small>はな</small> しです。海 <small>かい</small> そう <small>かい</small> は、丈 <small>じょうぶ</small> 夫 <small>ぶ</small> な骨 <small>ほね</small> や 歯 <small>は</small> をつ <small>ひつよう</small> く <small>な</small> る <small>なか</small> のに必 <small>ちようし</small> 要 <small>し</small> な“カルシ <small>し</small> ウム”や、お腹 <small>ちようし</small> の調 <small>な</small> 子 <small>ち</small> をと <small>し</small> のえ <small>し</small> る“食 <small>しょく</small> 物 <small>ぶつ</small> せんい”など <small>おお</small> が <small>ぶく</small> 多 <small>ま</small> く含 <small>ま</small> れ <small>ま</small> て <small>い</small> ま <small>す</small> 。今日 <small>きょう</small> のサ <small>ら</small> ダ <small>だ</small> には、わかめ、昆 <small>こん</small> 布 <small>ふ</small> 、ふ <small>ふ</small> のり、とさ <small>かい</small> かのり、とい <small>つか</small> う海 <small>かい</small> そう <small>かい</small> を使 <small>つか</small> って <small>い</small> ま <small>す</small> 。栄 <small>えい</small> 養 <small>よう</small> を <small>し</small> っか <small>り</small> 体 <small>からだ</small> に取 <small>と</small> り込 <small>こ</small> め <small>る</small> よ <small>う</small> に、よ <small>く</small> か <small>ん</small> で食 <small>た</small> べ <small>ま</small> し <small>ょう</small> 。

松島町学校給食センター