

# 令和7年度 2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 こんだてめい	一口メモ ひとくち
2/2 (月)	ごはん 大豆ミートのマーボー豆腐 うま塩ナゲット かみかみナムル 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「よくかんで食べること」についてのお話です。今日のかみかみナムルには、豆もやし、切り干しだいこん、茎わかめといった、歯ごたえのある材料が使われています。これらをよくかんで食べると、栄養が体に取り込まれやすくなるほか、脳が活発に働いてくれたり、だ液がたくさん出てむし歯を予防してくれたり、と、良いことがあります。意識して、よくかんで食べるようにしましょう。
2/3 (火)	減塩ソフトパン いわしのトマトソースかけ 春色サラダ コーンシチュー 豆乳プリン(幼稚園) 黒糖福豆(小学校・中学校) 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「節分」についてのお話です。今日、2月3日は、節分です。節分は、冬から春になる季節の分かれ目のことで、明日、2月4日は「立春」といって、春の始まりの日になります。節分には、いわしの頭を玄関に飾ったり、豆をまいたりして、悪い気を払い、健康に過ごせるように願う風習があります。節分や立春にちなんだ給食をしっかり食べて、元気に過ごせるようにしましょう。
2/4 (水)	ごはん ひじき入り厚焼きたまご 五目豆 とん汁 牛乳	今日の地場産物は、松島産ごはん、松島産だいこん、松島産はくさい、松島産ねぎ、豚肉、牛乳です。 一口メモは「大豆製品」についてのお話です。今週の給食では、節分にちなんで、大豆をはじめとする豆類や、大豆を原料に作られる様々な食糧が登場しています。今日の給食では、五目豆に、大豆と、大豆の赤ちゃんである枝豆としょうゆが、とん汁には、豆腐とみそが使われています。大豆は、姿を変えて、私たちの食生活に、ほぼ毎日登場しています。どんな大豆製品が使われているか、意識して食べてみましょう。
2/5 (木)	バターロールパン ハートのコロッケ キャベツソテー ポークビーンズ 牛乳	今日の地場産物は、松島産トマト、豚肉、パン用小麦粉、牛乳です。 一口メモは「トマト」についてのお話です。ポークビーンズに使われているトマトには、病気の予防に効果のある“ビタミンC”や、細胞を若々しく保ってくれる働きのある“リコピン”という成分が含まれています。給食では、町内にある、サンフレッシュ松島さんで作られた、新鮮でおいしいトマトを使っています。おいしくて栄養たっぷりのトマトを、よく味わって食べましょう。
2/6 (金)	ごはん さんまの甘露煮 あさりと春雨の炒め物 さつま汁 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、牛乳です。 一口メモは「あさり」についてのお話です。炒め物に入っているあさりには、健康な血液をつくるのに必要な“鉄分”という栄養がたくさん含まれています。血液に含まれる鉄分が不足すると、体内に酸素を送る力が足りなくなって疲れやすくなり、ひどくなると貧血という病気になることもあります。成長期のみなさんに大切な栄養ですので、しっかり食べるようにしましょう。