

令和8年度 5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>
5/25 (月)	ごはん いわしの梅煮 肉じゃが 野菜とたまごのスープ 牛乳	今日の地場産物は、松島産ごはん、豚肉、たまご、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。あごをしつかり動かしてよくかんで食べると、あごが強くなり、それが全身の筋力を強くすることにつながります。また、よくかむことで、脳の働きが活発になり集中力が高まったり、歯の汚れをとってむし歯を予防したりする働きもあります。今日の給食は、かみごたえのある食材が少ないですが、やわらかい食材も、意識してよくかんで食べましょう。
5/26 (火)	減塩ソフトパン とり肉と豆のトマト煮 のり塩コロッケ スコッチブロス 牛乳	今日の地場産物は、松島産トマト、大麦、パン用小麦粉、牛乳です。 一口メモは「スコッチブロス」についてのお話です。スコッチブロスは、イギリスのスコットランド地方の伝統的な家庭料理で、肉や野菜、穀類を煮込んだスープのことです。本場では、羊の肉を使うことが多いようですが、給食では、食べやすい鶏肉とベーコンを使用しました。大麦が入っていて腹持ちが良く、様々な具材のうまみと栄養が味わえるスープです。よくかんで、よく味わって食べましょう。
5/27 (水)	ごはん ぶりの焼きびたし キャベツと絹揚げのみそ炒め けんちん汁 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「ぶり」についてのお話です。ぶりには、DHA という、体に良い油がたくさん含まれています。DHA は、脳や神経の働きを助け、脳を活発に動かしてくれる働きがあり、記憶力アップの手助けをしてくれます。脳を元気に保つためにも、苦手な人は少しずつでも良いので、しっかり食べるようにしましょう。
5/28 (木)	バターロールパン 山菜うどん ちくわのいそべ揚げ ツナ入り海そうサラダ 牛乳	今日の地場産物は、なると、わかめ、パン用小麦粉、牛乳です。 一口メモは「山菜」についてのお話です。山菜は、春から夏の初めにかけて山に生えてくる植物です。芽の部分を食べるものが多く、芽には、成長するための栄養がぎっしりつまっています。おなかの調子を整える“食物せんい”がたくさん含まれていますので、しっかりかんで、旬の食材をよく味わって食べましょう。
5/29 (金)	ごはん ビビンバ丼の具(肉炒め・ナムル) わかめスープ アセロラゼリー 牛乳	今日の地場産物は、松島産ごはん、豚肉、わかめ、牛乳です。 一口メモは「ビビンバ」についてのお話です。ビビンバは、韓国料理のひとつで、ごはんと肉炒めとナムルをよく混ぜ合わせて食べる料理です。韓国料理は、ごはん、スープ、肉や野菜のおかず、キムチが並び、バランスが良いのが特徴です。給食では、みんながおいしく食べられるように、辛さをひかえて作っています。できるだけ好き嫌いせずに、バランス良く食べるようにしましょう。