

令和5年度 10月・11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
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	今日の地場産物は、松島産ごはん、松島産トマト、豚肉、牛乳です。一口メモは、「りっちゃんの元気サラダ」についてのお話です。このサラダは、小学校1年生の国語で習う「サラダでげんき」というお話しの中で、主人公のりっちゃんが、病気のお母さんに元気になってもらうために、いろいろな動物たちに教えてもらった、元気が出そうな食べ物を使って作るサラダです。給食でも、お話しと同じ材料を使っています。しっかり食べて、みんなで元気に過ごしましょう。
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	今日の地場産物は、松島産ねぎ、パン用小麦粉、豚肉、さつま揚げ、わかめ、牛乳です。一口メモは、「海そう」についてのお話です。海そうは、丈夫な骨や歯をつくるのに必要な“カルシウム”や、お腹の調子をととのえる“食物せんい”などが多く含まれています。今日のサラダには、わかめ、昆布、ふのり、とさかのり、という海そうを使っています。栄養をしっかり体に取り込めるように、よくかんで食べましょう。
11/1 (水)	ごはん ぶりの照り焼き だいこんのそぼろ煮 じゃがいものみそ汁 牛乳	今日の地場産物は、松島産ごはん、松島産ねぎ、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、脳みそ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食べるようにしましょう。
11/2 (木)	ソフトパン コーンフライ ペネポロネーゼ キャベツとフランクフルトのスープ 牛乳	今日の地場産物は、松島産トマト、パン用小麦粉、豚肉、牛乳です。一口メモは「ポロネーゼ」についてのお話です。ポロネーゼは、挽肉と、にんにく、セロリ、たまねぎ、トマトなどの野菜を炒めて煮込んだソースのことで、パスタと一緒に食べるとおいしい料理です。イタリアで生まれた料理で、本場では、平たく幅の広いパスタをよく使うそうです。今日の給食では、パスタの仲間である、ペンの先のような形の“ペネ”を使っています。肉や野菜と一緒によく味わって食べましょう。
11/3 (金)	文化の日	

令和5年度 11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 <small>こんだてめい</small>	一口メモ <small>ひとくち</small>
11/6 (月)	ごはん <small>ちゅうか はん</small> 中華飯の具 わかめとちくわのあえもの 青りんごゼリー <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳	今日の地場産物は、松島産ごはん、豚肉、ちくわ、牛乳です。 一口メモは「中華飯」についてのお話です。中華飯は、肉や野菜、たまごなど、いろいろな食材を使っているのので、「たんぱく質」や「ビタミン」、「食物せんい」などの栄養がしっかりとれます。エネルギーのもとになるごはんがもりもり食べられるメニューです。午後元気に活動するために、好き嫌いせずに食べましょう。
11/7 (火)	米粉フォカッチャ ショウロンポウ ソース焼きそば 中華風コーンたまごスープ <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳	今日の地場産物は、松島産ねぎ、パン用小麦粉、米粉、豚肉、たまご、牛乳です。 一口メモは「焼きそば」についてのお話です。給食の焼きそばには、たまねぎ、にんじん、もやし、キャベツ、ピーマンといった野菜をたくさん使っています。いろいろな野菜を使うことで、あまみやうまみが合わさって、よりおいしくなります。あまみやうまみをしっかりと味わえるように、よくかんで食べましょう。
11/8 (水)	ごはん たこメンチカツ きわかめのきんぴら みそ野菜スープ <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳	今日の地場産物は、松島産ごはん、松島産ねぎ、さつま揚げ、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。11月8日は「いい歯の日」です。良い歯を作るには、よくかんで食べることが大切です。骨格が整ってくる成長期に、あごをしっかり動かしてよくかんで食べると、歯並びが良くなります。また、だ液がたくさん出て、虫歯の予防にもなります。大人になってからも丈夫な歯でいられるように、今のうちから意識して、よくかんで食べるようにしましょう。
11/9 (木)	食パン 大豆ミートソースサンドの具 グリーンサラダ クラムチャウダー <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳	今日の地場産物は、パン用小麦粉、豚肉、牛乳です。 一口メモは「大豆」についてのお話です。今日のミートソースサンドの具には、挽肉の他に、細かく切った大豆が使われています。大豆には、肉と同じように、筋肉や骨を作るのに必要な「たんぱく質」が含まれていますが、肉よりも脂肪分が少なく、健康的な食べ物として注目されています。自分の健康のために、しっかり食べましょう。
11/10 (金)	ごはん あじの醤油こうじ焼き 肉じゃが はくさいのみそ汁 <small>ぎゅうにゅう</small> 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「バランス良く食べることの大切さ」についてのお話です。「バランス良く食べる」とは、肉や野菜、魚やいも類など、好き嫌いないで食べることです。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、栄養が不足してしまいます。成長期のみなさんは、いろいろな働きの食べ物をしっかりと食べて、栄養を体に取り込み、丈夫な体を作れるようにしましょう。