

令和8年度 5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 <small>こんだてめい</small>	一口メモ <small>ひとくち</small>
5/18 (月)	ごはん 焼きさばのごまだれかけ 小松菜のおひたし とん汁 牛乳	今日の地場産物は、松島産ごはん、ちくわ、豚肉、牛乳です。 一口メモは「和食」についてのお話です。和食とは、ごはんを中心にして、魚、野菜、大豆製品などを使ったおかずを組み合わせた、今日の給食のような献立のことです。日本で昔から食べられている調味料である「みそ」や「しょうゆ」で味付けすることも特徴です。脂肪分が少なく健康的な料理である和食は、素晴らしいものとして世界的に注目されていますので、日本の伝統を受け継いでいくためにも、積極的に食べましょう。
5/19 (火)	ミルクパン マーマレードソースチキン スパゲッティナポリタン キャベツのクリームスープ 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「牛乳」についてのお話です。牛乳には、吸収率の良いカルシウムが含まれているので、骨や歯が育つ時期のみなさんに、積極的にとってほしい食品です。そのままの牛乳が苦手な人は、ヨーグルトを食べたり、シチューやスープなどの料理にして食べたりしても良いです。丈夫な体をつくるために、しっかりとりましょう。
5/20 (水)	たけのこごはん あじフライ かつ・のりサラダ こうやどうふとわかめのみそ汁 牛乳	今日の地場産物は、松島産ごはん、ちくわ、のり、わかめ、牛乳です。 一口メモは「みやぎ水産の日」についてのお話です。宮城県では、特産物である水産物やその加工品について知って、たくさん食べてもらうために、毎月第3水曜日を「みやぎ水産の日」としてPRしています。先月に引き続き、今日の給食では、これにちなんだ献立が登場します。今日の水産物および水産加工品は、あじ、ちくわ、かつお節、のり、わかめで、あじには細い骨がありますので、よくかんで、のどにひっかけないように気をつけながら食べましょう。
5/21 (木)	背割り減塩ソフトパン ロングウインナー ジャーマンポテト 松島産トマトとたまごのスープ 牛乳	今日の地場産物は、松島産トマト、たまご、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。スープに使われているトマトには、かぜなど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。今日の給食では、町内にある、サンフレッシュ松島のハウスで作られた、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。
5/22 (金)	《 <u>スポーツ応援献立</u> 》 ごはん ポークカレー ミニオムレツ(中学校) かみかみサラダ 型抜きチーズ 牛乳	今日の地場産物は、松島産ごはん、牛乳です。 今日の献立は、明日運動会がある小学生のみなさんや、来週、中総体を控えている中学生のみなさんを応援する「スポーツ応援献立」です。スポーツで力を発揮するためには、エネルギー源となるごはんをしっかりと食べることで、野菜類に含まれるビタミンや食物せんいで体の調子をととのえ、筋肉をしっかりと動かすために必要なカルシウムをとることで、などが重要です。さらに、消化が良くなるように、しっかりとよくかんで食べましょう。