

令和7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>
5/26 (月)	ごはん わかめふりかけ あぶらふ入り肉じゃが 塩ちゃんこ汁 河内晩柑 牛乳	今日の地場産物は、松島産ごはん、豚肉、あぶらふ、牛乳です。一口メモは「河内晩柑」についてのお話です。河内晩柑は、別名「ジュシーフルーツ」とも呼ばれ、春から夏にかけてが旬のくだものです。見た目はグレープフルーツに似ていますが、味は、酸味が少なくさわばりしています。他の栄養の働きを手助けして、体の調子を整えてくれる“ビタミンC”がたくさん含まれています。旬の味をしっかりと味わって食べましょう。
5/27 (火)	横割り丸パン ハムカツ キャベツのカレーソテー ポタージュミネストラ 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「ポタージュミネストラ」についてのお話です。ポタージュミネストラは、イタリア料理のひとつです。“ポタージュ”は、すりつぶした野菜のスープ、“ミネストラ”は、トマトを使ったスープを意味していて、その名の通り、今日の給食では、じゃがいもやたまねぎをやわらかく煮込み、トマトを入れてシチューのように仕上げました。松島産のトマトを使っていますので、よく味わって食べてください。
5/28 (水)	ごはん あじのしょうゆこうじ焼き あさりと春雨の炒め物 小松菜とだいこんのみそ汁 牛乳	今日の地場産物は、松島産ごはん、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。あごをしっかりと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。一流のスポーツ選手は、実力が発揮できるように、歯並びや歯の健康にとっても気をつけているそうです。また、よくかむと、脳の働きが活発になり集中力が高まります。今日の給食は、かみごたえのある食材が少ないですが、ごはんやみそ汁の野菜などのやわらかい食材も、意識してよくかんで食べましょう。
5/29 (木)	ココアパン トマトソースオムレツ アスパラガスとコーンのソテー ミートボールスープ 牛乳	今日の地場産物は、松島産トマト、パン用小麦粉、牛乳です。一口メモは「アスパラガス」についてのお話です。アスパラガスの旬は、春から初夏にかけてなので、ちょうど今がおいしい季節です。アスパラガスには、体の調子をととのえて、かぜなどを予防してくれる“ビタミン”がたくさん含まれています。ビタミンが不足すると、春や夏でもかぜをひきやすい体になってしまいます。丈夫な体をつくるためにも、しっかりと食べましょう。
5/30 (金)	《中総体応援献立》 ごはん スタミナ丼の具 宮城県産米粉ワントンのスープ レモンソーダゼリー 牛乳	今日の地場産物は、松島産ごはん、豚肉、米粉ワントン、牛乳です。今日は、明日から、仙台北地区中総体に臨む中学生のみなさんを応援するメニューです。ごはん＋豚肉＋キムチ＋にらの組み合わせで食べることで、運動のためのエネルギーを効率良く補充し、疲れにくい状態を維持できます。さらに、ビタミンたっぷりのレモンソーダゼリーは、疲労回復に効果があります。中学生はもちろん、運動や勉強をがんばっている幼稚園、小学生のみなさんも、バランス良くしっかりと食べて、元気に活動できるようにしましょう！