

令和7年度 1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>
1/12 (月)	成人の日 <small>せいじん ひ</small>	
1/13 (火)	減塩ソフトパン <small>げんえん</small> コーンフライ <small>こーんふらい</small> スパゲッティナポリタン <small>すぱげったいなぽりたん</small> 野菜たまごスープ <small>やさい たまごすーぷ</small> 牛乳 <small>ぎゅうにゅう</small>	今日の地場産物は、たまご、パン用小麦粉、牛乳です。 一口メモは「野菜類」についてのお話です。野菜類に多く含まれている栄養素は、かぜなどの感染症を予防するのに効果がある“ビタミンC”や“ビタミンA”、とりすぎた塩分を体の外に出してくれる働きのある“カリウム”などです。寒くて乾燥した今の時期は、様々な感染症にかかりやすくなります。これらの栄養素をしっかりとって、感染症にかかりにくい、丈夫な体をつくりましょう。
1/14 (水)	ごはん さばの塩焼き <small>しおや</small> きゅうりとわかめの酢の物 <small>すのもの</small> なめこのみそ汁 <small>しる</small> 牛乳 <small>ぎゅうにゅう</small>	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、わかめ、ちくわ、牛乳です。 今日の献立は、松島中の1年生が、家庭科の授業で考えた献立のひとつで、テーマは「和風定食」です。テーマの通り、和食の基本であるごはんとみそ汁を中心に、魚、海藻、野菜やきのこを使ったおかずが取り入れられていて、栄養バランスが良く、健康で長生きできそうな献立です。最近では、和食を食べる機会が少なくなっていると言われていています。給食でも、おうちでも、体に良い和食を積極的に食べましょう。
1/15 (木)	横割り丸パン <small>よこわりまる</small> きのこソースハンバーグ <small>えだまめ</small> コーンと枝豆のソテー <small>えだまめ</small> キャベツと鮭のクリームスープ <small>さけ</small> 牛乳 <small>ぎゅうにゅう</small>	今日の地場産物は、パン用小麦粉、牛乳です。 一口メモは「キャベツ」についてのお話です。キャベツには、荒れた胃腸の表面を治す手伝いをしてくれる“ビタミンU”という栄養が含まれています。体や心が疲れることで、内臓も疲れて、食欲がなくなることがあります。消化が良くなるように、よくかんで食べて栄養をしっかりと、体も心も元気な状態を保てるようにしましょう。
1/16 (金)	ごはん いわしのしょうが煮 <small>に</small> 絹揚げのみそ炒め <small>きぬあ</small> けんちん汁 <small>けんちんじゆ</small> 牛乳 <small>ぎゅうにゅう</small>	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、豚肉、牛乳です。 一口メモは「いわし」についてのお話です。いわしには、DHAという体に良い働きをしてくれる油が含まれていて、これをしっかりとることで、脳の神経細胞が活性化されて記憶力アップに効果があると言われています。いわしの他にも、さんまやあじ、さばなど、青い背の魚に多く含まれていますので、できるだけ好き嫌いせずに食べましょう。

松島町学校給食センター