

令和3年度 4月 献立紹介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 | 献立紹介 |
|-------------|--|--|
| 4/12 (月) | ごはん お花の豆腐ハンバーグ 春色サラダ わかめのすまし汁 お祝いいちごゼリー | 入学、進級おめでとございます。今日から給食もスタートします。給食センターでは、みなさんが元気に大きくなれるように、栄養満点の給食を一生懸命作ります。給食には、どんな食べ物が使われているのか、どんな栄養があるのか、考えながら食べてみてください！ |
| 4/13 (火) | ミルクパン かぼちゃコロケ 豚肉と大豆のトマト煮 キャベツとベーコンの スープ | 新しいクラスで食べる給食はいかがですか？今年度も、松島で採れた野菜や季節の食材を使ったり、日本や世界のいろいろな地域の料理をしたりなど、工夫していきたいと思えます。いろいろな食べ物や料理について興味をもってもらえると嬉しいです。 |
| 4/14 (水) | ごはん 鶏肉の照り焼き 小松菜のおかかあえ けんちん汁 | 今日は、給食のときの約束についてお話します。給食の時に守ってほしいことはたくさんありますが、特に大切な4つをお話します。①給食の準備を始める前に、机の上をきれいにします。②手を石けんでよく洗います。③食べるときは、姿勢をよくしてよくかんで食べます。④苦手な食べ物も一口は食べてみましょう！クラスの約束も守って楽しい給食時間にしましょう！ |
| 4/15 (木) | ソフトパン ロングウイナー マカロニの ケチャップソテー コーンポタージュスープ | 今日は「牛乳」についてお話します。「牛乳」は、給食に毎回つきます。「牛乳」に多い栄養といえば、骨を丈夫にする「カルシウム」ですね。他にも、筋肉をつくる「たんぱく質」や、「ビタミンB類」「ビタミンD」などの栄養もあります。みなさんの成長に必要な栄養がありますので、飲む人は、ぜひ毎日飲んでほしい食品です。 |
| 4/16 (金) | わかめごはん 鮭フライ きゅうりともやしの ごま酢あえ 豆腐のみそ汁 | 今日は「朝ごはん」についてお話します。「朝ごはん」には、3つのスイッチがあります。①頭のスイッチ②体温を上げるスイッチ③おなかのスイッチです。朝ごはんを食べると、頭に栄養がいき、頭が働いてしっかり勉強できるようになります。体温が上がると、元気がでます。おなかにスイッチが入ると、おなかスツクリ！気分もスツクリ！で気持ちよく1日を過ごせます。学校で元気に過ごせるように、「朝ごはん」をしっかり食べましょう。 |