

令和8年度 7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
6/29 (月)	ごはん おろしソースハンバーグ ひじきの炒り煮 キャベツのみそ汁 牛乳	今日の地場産物は、松島産ごはん、ちくわ、牛乳です。 一口メモは「ひじき」についてのお話です。ひじきは、海藻類のひとつで、お腹の調子を整えてくれる“食物せんい”や、丈夫な骨や歯を作るのに必要な“カルシウム”などの栄養がたくさん含まれています。ビタミンCやたんぱく質、脂質と一緒に食べると、栄養素の吸収率がアップするので、いろいろな食品をまんべんなく食べるようにしましょう。
6/30 (火)	減塩ソフトパン たらのトマトソースかけ ニョッキのクリーム煮 ジュリアンスープ 牛乳	今日の地場産物は、松島産たまねぎ、米粉、パン用小麦粉、牛乳です。 一口メモは「ニョッキ」についてのお話です。ニョッキとは、じゃがいもと小麦粉を練り合わせて作る、イタリア発祥のパスタの一種です。イタリアでは、木曜日にニョッキを食べる伝統的な習慣があり、トマト味やクリーム味など、さまざまな味付けで楽しむそうです。もちもちとした食感が特徴ですので、よくかんで、しっかり味わって食べましょう。
7/1 (水)	ごはん 中華飯の具 れんこんのきんぴら フローズンレモンヨーグルト 牛乳	今日の地場産物は、松島産ごはん、松島産たまねぎ、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。 歯の健康のためには、栄養をしっかりとることやよくかんで食べることが大切であることは、これまでもお話してきました。今日の給食では、中華飯の具に、たけのこやいか、うずらの卵、れんこんのきんぴらには、れんこん、ごぼうなど、よくかんで食べてほしい食品が使われています。一口30回を目安に、意識してよくかんで食べましょう。また、ヨーグルトや牛乳に多く含まれている“カルシウム”という栄養も、丈夫な歯を作るために必要です。好ききらいせずに、いろいろな食品を食べましょう。
7/2 (木)	背割り減塩ソフトパン ソース焼きそば 宮城県産たこ入りメンチカツ わかめスープ シークワサーゼリー(中学校) 牛乳	今日の地場産物は、松島産たまねぎ、豚肉、たこ、わかめ、パン用小麦粉、牛乳です。 一口メモは「黄の仲間の食品」についてのお話です。食べ物には、働きによって、赤、緑、黄の3つの仲間に分けられます。そのうちの黄の仲間の食品は、ごはんやパン、めん類、いも類、油類、砂糖類のことを指します。体や脳を動かす、エネルギーのもとになる食品なので、不足すると、元気が活動できなくなったり、勉強に集中できなくなったりすることがあります。今日の給食では、パン、焼きそばなどが黄の仲間の食品です。暑さに負けずに活動できるように、しっかり食べましょう。
7/3 (金)	ごはん 厚焼きたまご さといものみそ煮 キムチスープ 牛乳	今日の地場産物は、松島産ごはん、松島産たまねぎ、豚肉、牛乳です。 一口メモは「キムチ」についてのお話です。キムチは、白菜などの野菜を、唐辛子やにんにく、魚介の塩からなどと一緒につけ込み、発酵させた、朝鮮半島を代表する漬物です。辛さの他に、うまみがあるのが特徴で、そのまま食べるだけでなく、炒め物や汁物に使うこともあります。今日のスープは、誰でも食べやすいように辛さをひかえめにし、うまみを味わえるようにしました。よくかんで、しっかり味わって食べましょう。