

# 令和6年度 2月 給食一口メモ③

《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
2/17 (月)	ごはん おろしソースハンバーグ 小松菜とごぼうのごまあえ なめことたまごのスープ 牛乳	今日の地場産物は、松島産ごはん、ちくわ、たまご、牛乳です。 一口メモは「ごはん」についてのお話です。ごはんは、体を動かすエネルギーのもとになる食べ物です。エネルギーが足りないと、運動してもすぐに疲れてしまったり、脳のエネルギーが不足して、授業に集中できなくなったりすることもあります。さらに、肉や卵、野菜やきのこ類などには、ごはんの栄養をエネルギーに変えるお手伝いをしてくれる働きもあるので、ごはんとおかずをまんべんなく食べるようにしましょう。
2/18 (火)	セルフフルーツサンド (食パン・フルーツクリーム) かぼちゃコロッケ 洋風トマトおでん 牛乳	今日の地場産物は、松島産だいこん、松島産トマト、さつま揚げ、ちくわ、ヨーグルト、パン用小麦粉、牛乳です。 一口メモは「洋風トマトおでん」についてのお話です。おでんと言うと和食のイメージがあるかもしれませんが、今日は、さつま揚げやちくわと、野菜をコンソメで煮込み、トマトを入れてさっぱりした洋風のおでんにしました。かまぼこ類から良いだしが出て、ミネストローネに似たおいしいスープに仕上がります。いつもとはひと味違ったおでんをよく味わって食べてください。
2/19 (水)	ごはん 蒸しささかまぼこ 肉じゃが 松島産はくさいとあぶらふのみそ汁 牛乳	今日の地場産物は、松島産ごはん、松島産だいこん、松島産はくさい、松島産ねぎ、ささかまぼこ、豚肉、あぶらふ、牛乳です。 一口メモは「地場産物」についてのお話です。給食には、県内産の様々な食材が使われており、松島や宮城県など、地元で作られた食材のことを「地場産物」と呼びます。地場産物の良いところは、新鮮でおいしい食材が安く手に入るところです。宮城県は、海の幸も山の幸も豊富な「食材王国」です。お家でも積極的に地場産物を食べましょう！
2/20 (木)	ソフトパン クリームスパゲッティ キャベツとウインナーのソテー いよかん 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「いよかん」についてのお話です。いよかんは、2月頃が旬のくだものです。「いよ」とは、現在の愛媛県のことを指し、愛媛県でたくさん作られているかんきつ類という意味で「いよかん」と名付けられました。かぜなどの予防に効果のある「ビタミンC」がたくさん含まれていますので、積極的に食べましょう。
2/21 (金)	ごはん 豚肉のしょうが焼き ごぼうサラダ 松島産だいこんとわかめのみそ汁 牛乳	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、わかめ、牛乳です。 一口メモは「しょうが」についてのお話です。ピリツとした味や良い香りが特徴的なしょうがは、いろいろな料理をおいしく仕上げしてくれる名脇役です。体を温めてくれる働きや、病気に対する免疫力を高めてくれる働きがあるので、感染症が流行する冬の時期にぜひ食べて欲しい食材です。今日の給食では、豚肉やたまねぎと一緒に炒め合わせたしょうが焼きです。モリモリ食べて、病気を予防しましょう！