

# 令和6年度 2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 こんだてめい	一口メモ ひとくち
2/3 (月)	ごはん いわしのしょうが煮 ごもくまめ 五目豆 せりなべ汁 ぎゅうにゅう 牛乳	今日の地場産物は、松島産ごはん、松島産はくさい、せり、あぶらふ、牛乳です。 一口メモは「節分」についてのお話しです。昨日、2月2日は節分でした。節分は、冬から春になる季節の変わり目のことで、今日、2月3日は“立春”といって、春の始まりの日になります。節分には、いわしの頭を玄関に飾ったり、豆をまいたりして、悪い気を払い健康に過ごせるように願う風習があります。給食でも、栄養たっぷりのいわしや大豆、春の七草のひとつであるせりを使った料理を食べ、元気に過ごせるようにしましょう。
2/4 (火)	こめこ 米粉パン チキンナゲット キャベツのサラダ さつまいもシチュー ぎゅうにゅう 牛乳	今日の地場産物は、パン用小麦粉と米粉、牛乳です。 一口メモは「さつまいも」についてのお話しです。さつまいもには、ビタミンC や食物せんいという栄養がたくさん含まれています。主に、おなかの調子をととのえて、体に悪いものがたまらないように、体の外に出してくれる働きがあります。秋から冬にかけてとれたものが、甘みが増しておいしく食べられます。自然の甘みをよく味わって食べましょう。
2/5 (水)	ごはん だいず 大豆ミートのマーボー豆腐 はるま 春巻き ブロッコリーのおかかあえ ぎゅうにゅう 牛乳	今日の地場産物は、松島産ごはん、松島産ねぎ、豚肉、牛乳です。 一口メモは「かつお節」についてのお話しです。ブロッコリーのおかかあえには、かつお節を使っています。かつお節には、うまみ成分の“イノシン酸”がたくさん含まれているので、おいしだしがとれるのです。おかかあえは、かつお節をそのまま食べるので、うまみ成分をしっかり味わうことができます。よくかんで、うまみをしっかり味わって食べましょう。
2/6 (木)	ミルクパン つなポリタンスパゲッティ ミートボールスープ ヨーグルト ぎゅうにゅう 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「つなポリタンスパゲッティ」についてのお話しです。今日のスパゲッティは、ナポリタンにまぐろのツナを入れたので“つなポリタン”と名付けました。みなさんに、少しでも多く魚を食べる機会を増やしたいという思いから、給食に取り入れました。魚類には、病気を予防する働きのある、体に良いあぶらが含まれています。健康のために、肉だけでなく、魚も積極的に食べるようにしましょう。
2/7 (金)	ごはん や 焼きさばのレモン風味 ひじきの炒り煮 みやぎふう 宮城風いも煮 ぎゅうにゅう 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、さつま揚げ、豚肉、牛乳です。 一口メモは「さば」についてのお話しです。さばには、DHA という、体に良い油がたくさん含まれています。DHA は、脳や神経の働きを助け、脳みそを活発に動かしてくれる働きがあり、記憶力アップの手助けをしてくれます。脳を元気に保つためにも、苦手な人は少しずつでも良いので、しっかり食べるようにしましょう。