

令和6年度 5月 給食一口メモ④

《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
5/20 (月)	ごはん マーボー豆腐 えびしゅうまい わかめともやしのあえもの 牛乳	今日の地場産物は、松島産ごはん、豚肉、わかめ、牛乳です。 一口メモは「牛乳」についてのお話しです。給食には、毎日牛乳がついていますが、なぜだか考えたことがありますか？それは、牛乳には、成長期のみなさんに必要な栄養が、バランス良くたくさん含まれているからです。そのままの牛乳が苦手な人は、ヨーグルトを食べたり、ポタージュやシチューなどの料理を食べても良いです。丈夫な体をつくるために、しっかり飲みましょう。
5/21 (火)	バターロール デミグラスソースオムレツ コーンと枝豆のソテー ミネストローネ 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「ミネストローネ」についてのお話しです。ミネストローネは、イタリアの家庭料理のひとつで、たくさんの材料を使って作る煮込み料理のことです。トマトや野菜、豆などを入れるのが特徴で、この料理ひとつで、いろいろな栄養がしっかりとれます。今日の給食では、松島産のトマトを使っています。地元のトマトのうまみをよく味わって食べましょう。
5/22 (水)	ごはん かつおの青のりたつた揚げ 切り干し大根の炒り煮 かきたま汁 牛乳	今日の地場産物は、松島産ごはん、さつま揚げ、卵、牛乳です。 一口メモは「かつお」についてのお話しです。かつおは、年に2回、春と秋に旬があり、5月頃が春の旬です。“鉄分”が多く含まれていて、健康な血液を作ったり、貧血を予防したりするのに役立ちます。成長期のみなさんに、積極的に食べて欲しい食品のひとつです。かつおには、骨があるかもしれませんが、気をつけながら、あわてずに一口ずつよくかんで食べましょう。
5/23 (木)	ミルクパン みそラーメン 海の幸サラダ 冷凍パン 牛乳	今日の地場産物は、豚肉、ちくわ、パン用小麦粉、牛乳です。 一口メモは「海の幸サラダ」についてのお話しです。今日のサラダには、キャベツの他に、わかめ、いか、えび、ちくわといった海の幸を使っています。これらには、丈夫な筋肉や骨を作るのに必要な“たんぱく質”が含まれている他、魚介類のうまみが味わえる食材です。よくかんで、よく味わって食べましょう。
5/24 (金)	ごはん チキンカレー フルーツゼリーミックス かみかみ小魚 牛乳	今日の地場産物は、松島産ごはん、松島産トマト、牛乳です。 一口メモは「よくかんで食べること」についてのお話しです。あごをしっかり動かしてよくかんで食べると、あごが強くなり、それが全身の筋力を強くすることにつながります。一流のスポーツ選手は、歯並びや歯の健康にとっても気をつけているそうです。また、よくかむと、脳の働きが活発になり集中力も高まります。今日の給食の「小魚」のように、かみかみのある食材はもちろん、ごはんやカレーなどのやわらかい食材も、意識してよくかんで食べましょう。

令和6年度 5月 給食一口メモ⑤

《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
5/27 (月)	ごはん 気仙沼産もうかざめのチリソース あさりと春雨の炒め物 きの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、もうかざめ、卵、牛乳です。 一口メモは「気仙沼産もうかざめ」についてのお話です。宮城県の北部にある気仙沼市では、昔から、さめの加工技術が発達していて、ふかひれの産地として世界的にも有名です。近年、ふかひれをとったさめを、おいしく食べられるように加工する技術が向上したため、さめに肉が多く出回るようになりました。今日の給食では、揚げたさめ肉に、ほどよい辛さのチリソースをかけました。地元の味をしっかり味わって食べましょう。
5/28 (火)	ココアパン トマトソースオムレツ コーンとアスパラガスのソテー ミートボールスープ 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「アスパラガス」についてのお話です。アスパラガスの旬は、春から初夏にかけてなので、ちょうど今がおいしい季節です。アスパラガスには、体の調子をととのえて、かぜなどを予防してくれる“ビタミン”がたくさん含まれています。ビタミンが不足すると、春や夏でもかぜをひきやすい体になってしまいます。丈夫な体をつくるためにも、しっかり食べましょう。
5/29 (水)	ごはん いわしの梅煮 たけのこのごま風味炒め さつま汁 牛乳	今日の地場産物は、松島産ごはん、豚肉、牛乳です。 一口メモは「たけのこ」についてのお話です。たけのこの旬は、4月から5月にかけてです。地面に顔を出したたけのこは成長が早く、1日で1メートル以上も伸びることがあるそうです。おなかの調子を整える“食物せんい”が多く含まれていますので、体に栄養がしっかり取り込まれるように、よくかんで食べましょう。
5/30 (木)	背割りコッペパン チリコンカン ブロッコリーサラダ コーンシチュー 牛乳	今日の地場産物は、松島産トマト、豚肉、パン用小麦粉、牛乳です。 一口メモは「チリコンカン」についてのお話です。チリコンカンは、アメリカの南部で生まれた料理で、挽肉とたまねぎ、トマト、豆を炒め合わせて作るのが特徴です。アメリカでは、スポーツ観戦の時などに欠かせない料理で、「国民食」と呼ばれるくらい親しまれているそうです。たんぱく質、ビタミン、食物せんいなどがとれる、栄養満点の料理です。パンにはさんで“チルドック”として食べると、さらにおいしいですよ。
5/31 (金)	ごはん ビビンバ丼の具(肉炒め・ナムル) わかめスープ (中のみ)アセロラゼリー 牛乳	今日の地場産物は、松島産ごはん、豚肉、わかめ、牛乳です。 今日は、明日から、宮城郡中総体に臨む中学生のみなさんを応援するメニューです。ごはん+豚肉+野菜の組み合わせで食べることで、運動のためのエネルギーを効率良く補充し、疲れにくい状態を維持できます。中学生はもちろん、運動や勉強をがんばっている小学生のみなさんも、バランス良くしっかり食べて、元気に活動できるようにしましょう！