

# 令和7年度 5月 給食一口メモ②

《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
5/5 (月)	こどもの日	
5/6 (火)	振替休日	
5/7 (水)	ごはん 豆腐の中華煮 えびしゅうまい 茎わかめのサラダ 牛乳	今日の地場産物は、松島産ごはん、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、肉や豆腐、海藻や野菜には、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、いろいろな食べ物を組み合わせて食べるようにしましょう。
5/8 (木)	米粉フォカッチャ きのこソースハンバーグ 三色サラダ クラムチャウダー 豆乳パンナコッタ(中学校) 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「あさり」についてのお話です。あさは、春が旬の食べ物で、血液をつくるのに必要な“鉄分”がたくさん含まれています。鉄分が不足すると、体内に酸素が行き渡らなくなって疲れやすくなり、元気に活動することができなくなってしまいます。成長期のみなさんにととても大切な栄養ですので、しっかり食べるようにしましょう。
5/9 (金)	ごはん いわしのみそ煮 松島産凍みだいこんのピリ辛炒め 新じゃがいものみそ汁 牛乳	今日の地場産物は、松島産ごはん、松島産凍み大根、豚肉、牛乳です。 一口メモは「松島産凍みだいこん」についてのお話です。凍みだいこんとは、冬にとれただいこんを凍らせて、外に干す作業を何日か繰り返して、乾燥させて作った保存食です。今日の給食に使っているのは、松島産のだいこんを松島町内で乾燥させて作った特別なもので、じっくり乾燥させることであまみが増しておいしくできています。別に配付している掲示資料にもくわしく説明がのっていますので、読んでください。地元の味をよく味わって食べましょう。

松島町学校給食センター