

令和5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 <small>こんだてめい</small>	一口メモ <small>ひとくち</small>
2/12 (月)	振替休日 <small>ふりかえ きゅうじつ</small>	
2/13 (火)	チョコレートパン ハンバーグきのこソース ポトフ フルーツのヨーグルトあえ 牛乳 <small>ぎゅうにゅう</small>	今日の地場産物は、松島産だいこん、ヨーグルト、パン用小麦粉、牛乳です。 一口メモは「ポトフ」についてのお話です。ポトフは、フランスの家庭料理で、“火にかけた鍋”という意味があります。鍋といっても、日本の鍋のように、家族で一つの鍋を囲んで食べる、という習慣はなく、肉のかたまりや大きく切った野菜を、長時間煮込んで作る料理です。給食では、ウイナーと野菜を煮込んで作りました。それぞれのうまみをよく味わって食べましょう。
2/14 (水)	ごはん ぶりの揚げびたし 切り干し大根のサラダ 豚汁 牛乳 <small>ぎゅうにゅう</small>	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、ささかまぼこ、牛乳です。 一口メモは「切り干し大根」についてのお話です。切り干し大根は、その名前の通り、大根を細く切って干したものです。干して乾燥させることによって、生の大根よりあまみが増えて、おいしくなります。おなかの調子をととのえてくれる“食物せんい”や、丈夫な骨や歯をつくるのに役立つ“カルシウム”がたくさん含まれています。栄養を体にしっかりと取り込めるように、よくかんで食べましょう。
2/15 (木)	米粉パン 手作りグラタン コーンと枝豆のソテー 野菜スープ 牛乳 <small>ぎゅうにゅう</small>	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「枝豆とコーン」についてのお話です。枝豆やコーンは、体の調子を整える“ビタミン”や“食物せんい”がたくさん含まれています。食べ物に含まれている栄養をしっかりと体に取り入れるためには、よくかんで食べることが大切です。一口30回かむことを意識して食べましょう。
2/16 (金)	ごはん 中華飯の具 バンバンジーサラダ いよかん 牛乳 <small>ぎゅうにゅう</small>	今日の地場産物は、松島産ごはん、松島産はくさい、豚肉、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”という栄養がたくさん含まれていますので、積極的に食べましょう。

令和5年度 2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 こんだてめい	一口メモ ひとくち
2/19 (月)	ごはん さんまのかば焼き わかめ入りおひたし かきたま汁 ぎゅうにゅう 牛乳	きょう じばさん ぶつ まつしまさん まつしまさん ぎゅうにゅう 今日の地場産物は、松島産ごはん、松島産ねぎ、たまご、牛乳で す。 ひとくち わしよく はな わしよく ちゅうしん 一口メモは「和食」についてのお話です。和食とは、ごはんを中心に して、さかな やさい かいそう だいず せいひん つか く あ 魚、野菜、海藻、大豆製品などを使ったおかずを組み合わせた こんだて にほん むかし つか あじ 献立のことで、日本で昔から使われている「みそ」や「しょうゆ」で味 つけすることも特徴です。しぼう ぶん すく けんこうてき りょうり わしよ 脂肪分が少なく健康的な料理である和 く せかいてき ちゅうもく じぶん くに 食は、すばらしいものとして世界的にも注目されています。自分の国 の食文化を、大切に食べ続けていきましょう。
2/20 (火)	ミルクパン バーベキューチキン きのことマカロニのソテー ミネストローネ ぎゅうにゅう 牛乳	きょう じばさん ぶつ まつしまさん よう こむぎこ ぎゅうにゅう 今日の地場産物は、松島産トマト、パン用小麦粉、牛乳です。 ひとくち はな 一口メモは「きのこ」についてのお話です。きのこには、おなかの調 うし はたら しょうもつ えいよう ふく 子をととのえる働きがある“食物せんい”という栄養がたくさん含まれて います。しょうもつ ちよう からだ わる そと だ 食物せんいには、腸にたまった体に悪いものを、外に出して、 びょうき よぼう はたら ほか まめるい かいそう るい 病気を予防する働きがあります。きのこの他に、豆類や海藻、いも類 などにも多く含まれていますので、いろいろな食品を好き嫌いないで 食 べる よう に し ま し ょ う 。
2/21 (水)	ごはん ごもく あつや 五目厚焼きたまご だいこん に 大根のそぼろ煮 さつま汁 ぎゅうにゅう 牛乳	きょう じばさん ぶつ まつしまさん まつしまさん まつしまさん 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、 ぎゅうにゅう 牛乳です。 ひとくち だいこん はな だいこん からだ ちようし ととの 一口メモは「大根」についてのお話です。大根には、体の調子を整 はたら しょうもつ ふく える働きのある“ビタミンC”がたくさん含まれています。また、しょうか たす こうそ せいぶん ふく い ちよう はたら 助けてくれる“酵素”という成分も含まれているので、胃や腸の働きを ととの しょうよく しょうか 整えて食欲をアップさせてくれます。今日の給食で使っているのは、 まつしま だいこん えいよう じもと あじ あじ た 松島でとれた大根です。栄養たっぷりの地元の味を、よく味わって食 べ ま し ょ う 。
2/22 (木)	せわ 背割りソフトパン チリコンカン ブロッコリーサラダ はくさい 白菜のシチュー ぎゅうにゅう 牛乳	きょう じばさん ぶつ まつしまさん まつしまさん まつしまさん 今日の地場産物は、松島産トマト、松島産だいこん、松島産はくさい、 ふたにく よう こむぎこ ぎゅうにゅう 豚肉、パン用小麦粉、牛乳です。 ひとくち はくさい はな はくさい ふゆ しゅん やさい 一口メモは「白菜」についてのお話です。白菜は、冬が旬の野菜で す。かぜなどのかんせんしやう よぼう こうか かぜなどの感染症を予防するのに効果がある“ビタミンC”や、とり すぎた えんぶん はいしゆつ はたら えいよう おお ふく 塩分を排出する働きのある“カリウム”という栄養が多く含まれ ています。きょう きゅうしょく つか まつしま しんせん 今日の給食で使っているのは、松島でとれた、新鮮でおい しい はくさい じもと しょうがい あじ た 白菜です。地元のおいしい食材を、しっかり味わって食べましょ う。
2/23 (金)	てんのう たんじょうび 天皇誕生日	