

令和6年度 1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 <small>こんだてめい</small>	一口メモ <small>ひとくち</small>
1/6 (月)	冬季休業	
1/7 (火)	冬季休業	
1/8 (水)	ごはん 中華飯の具 米粉めんのバンバンジーサラダ りんご 牛乳	今日の地場産物は、松島産ごはん、松島産はくさい、豚肉、米粉めん、牛乳です。 一口メモは「米粉」についてのお話です。サラダに使っている米粉めんは、宮城県産のお米を粉にした“米粉”から作られたものです。最近では、ごはんを食べる人が昔に比べて減ってしまったため、収穫されたお米をむだにしないように、ごはんとして食べるだけでなく、米粉を使った加工品が多く作られるようになりました。米粉を使った食品は、他に、パン、ケーキ、クッキー、天ぷらなどがあります。ごはんはもちろんのこと、いろいろな米粉製品を食べて、米農家さんを応援しましょう！
1/9 (木)	ミルクパン ハムカツ はくさいのごまドレサラダ ABCマカロニスープ 牛乳	今日の地場産物は、松島産はくさい、キャベツ、パン用小麦粉、牛乳です。 一口メモは「はくさい」についてのお話です。はくさいは、冬が旬の野菜です。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、とりすぎた塩分を体の外に出してくれる働きのある“カリウム”という栄養が多く含まれています。今日のサラダに使われているのは、松島でとれた、新鮮でおいしいはくさいです。地元のおいしい食材を、よくかんで、しっかり味わって食べましょう。
1/10 (金)	ごはん 松島産トマトのハヤシチュー チーズオムレツ コーンと枝豆のソテー 牛乳	今日の地場産物は、松島産ごはん、松島産トマト、豚肉、牛乳です。 一口メモは「トマト」についてのお話です。トマトには、病気の予防に効果のある“ビタミンC”や、細胞を若々しく保ってくれる働きのある“リコピン”という成分が含まれています。給食では、町内にある、サンフレッシュ松島さんで作られた、新鮮でおいしいトマトを使っています。おいしくて栄養たっぷりのトマトを、よく味わって食べましょう。

松島町学校給食センター

令和6年度 1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 <small>こんだてめい</small>	一口メモ <small>ひとくち</small>
1/13 (月)	成人の日	
1/14 (火)	ソフトパン ソース焼きそば きのこことたまごの中華スープ ヨーグルト 牛乳	今日の地場産物は、豚肉、キャベツ、たまご、パン用小麦粉、牛乳です。 一口メモは「バランス良く食べること」についてのお話しです。「バランス良く」とは、肉や野菜、きのこや牛乳など、好ききらいしないで食べることです。食べ物には、それぞれ違った働きがあるので、肉だけ、野菜だけを食べても、栄養が不足して、健康を維持できません。成長期のみなさんは、健康で丈夫な体をつくれるように、いろいろな働きの食べ物をまんべんなく食べましょう。
1/15 (水)	かつカレー(ごはん・とんかつ・野菜カレー) くきわかめのサラダ 牛乳	今日の地場産物は、松島産ごはん、松島産トマト、キャベツ、牛乳です。 今日は、給食の人気メニューであるカレーととんかつを合わせた、かつカレーです。給食を食べているみなさんには、寒さに勝って元気に過ごして欲しい！そして、かぜなどの病気に勝って欲しい！、さらに、中学3年生のみなさんには受験に勝って欲しい！という色々な思いが込められたかつカレーです。栄養がしっかり行き渡るように、よくかんで食べましょう。
1/16 (木)	背割リコッペパン ロングウインナー 三色サラダ クラムチャウダー 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「あさり」についてのお話しです。クラムチャウダーにはあさりという貝が入っています。あさりには、健康な血液をつくるのに必要な“鉄分”という栄養がたくさん含まれています。鉄分が不足すると、体内の酸素が足り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大切な栄養ですので、しっかり食べるようにしましょう
1/17 (金)	ごはん いわしのみそ煮 昆布の五目炒め 仙台雑煮 牛乳	今日の地場産物は、松島産ごはん、松島産だいこん、せり、牛乳です。 一口メモは「仙台雑煮」についてのお話しです。仙台雑煮の特徴は、松島湾でとれるハゼでだしをとり、せん切りにしただいこん、にんじん、ごぼうを、ゆでた後に凍らせた“ひき菜”を入れるところです。最近では、ハゼのとれる量が少なくなってしまったため、とり肉でだしをとることが多くなりました。お雑煮は、農作物の収穫に感謝し、家族の健康や安全を願って食べられるものです。給食でも、いろいろな食べ物が食べられることに感謝して、自分の健康のために、できるだけ残さず食べるようにしましょう。