

# 令和7年度 5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 こんだてめい	一口メモ ひとくち
5/12 (月)	ごはん みそだれチキンカツ わかめとちくわのあえもの けんちん汁 牛乳	今日の地場産物は、松島産ごはん、わかめ、ちくわ、牛乳です。 一口メモは「わかめ」についてのお話です。わかめは、昆布やひじきなどと同じ海藻の仲間で、食物せんい <sup>ほな</sup> の他に、鉄分やカルシウムなどのミネラルがたくさん含まれています。ミネラルは、血液をつくったり、丈夫な骨や筋肉をつくったりするのに役立ちます。成長期の皆さんに必要な栄養ですので、しっかり食べるようにしましょう。
5/13 (火)	ミルクパン 鶏肉と豆のトマト煮 キャベツとたまごのスープ 豆乳パンナコッタ 牛乳	今日の地場産物は、松島産トマト、卵、パン用小麦粉、牛乳です。 一口メモは「松島産トマト」についてのお話です。今日のトマト煮に使われているトマトは、“サンフレッシュ松島”で作られたものです。ガラス張りのハウスで、太陽の光をたくさんあびて育てられたトマトは、ほどよい酸味で食べやすい味になるそうです。おいしいトマトを出荷するために手入れをしたり、形がくずれないようにていねいに収穫したりと、心がこもった地場産物です。よく味わって食べましょう。
5/14 (水)	ごはん ぶりの甘辛だれ きんぴらごぼう 豚汁 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「和食」についてのお話です。和食とは、ごはんを中心にして、魚、野菜、大豆製品などを使ったおかずを組み合わせた献立のことです。日本でも昔から食べられている調味料である「みそ」や「しょうゆ」で味付けすることも特徴です。脂肪分が少なく健康的な料理である和食は、すばらしいものとして世界的にも認められています。
5/15 (木)	減塩ソフトパン 山菜うどん 野菜かき揚げ 豆もやしとさつま揚げの炒め煮 牛乳	今日の地場産物は、なんと、パン用小麦粉、牛乳です。 一口メモは「山菜」についてのお話です。山菜は、春から夏の始めにかけて山に生えてくる植物です。芽の部分を食べるものが多く、芽には、成長するための栄養がぎっしりつまっています。おなかの調子を整える“食物せんい”がたくさん含まれていますので、しっかりかんで、旬の食材をよく味わって食べましょう。
5/16 (金)	《小学校運動会応援献立》 ごはん ポークカレー かつ・のりサラダ マンゴー & アセロラゼリー 牛乳	今日の地場産物は、松島産ごはん、松島産トマト、豚肉、のり、牛乳です。 今日は、明日運動会がある、小学生のみなさんを応援するメニューです。運動会で力を発揮するためには、エネルギー源となるごはんをしっかりと食べることが重要です。カレーに使われている豚肉には、ごはんの栄養をエネルギーにかえてくれる働きのある“ビタミンB1”が含まれているので、ごはんと豚肉と一緒に食べることでさらにパワーアップします。食べ物の栄養がしっかりと働くようお手伝いしてくれる働きのあるサラダや、疲労回復効果のあるアセロラゼリーも一緒に食べるとさらに効果的です。小学生のみなさんだけでなく、幼稚園や中学生のみなさんもしっかりと食べて、元気に活動しましょう！