

令和6年度 10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>
10/14 (月)	スポーツの日	
10/15 (火)	ソフトパン とり肉のレモンソース ブロッコリーサラダ さつまいもシチュー 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「ブロッコリー」についてのお話です。ブロッコリーには、体の調子をととのえてくれる働きのある、ビタミンCやビタミンAという栄養素がたくさん含まれています。かぜなどの病気を予防するのに、とても大切な栄養素です。自分の健康のために、苦手な人は、少しずつでも良いので食べるようにしましょう。
10/16 (水)	ごはん いわしのしょうが煮 さといものそぼろ煮 絹厚揚げのみそ汁 牛乳	今日の地場産物は、松島産ねぎ、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、魚や肉、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、ごはんとおかずをまんべんなく食べるようにしましょう。
10/17 (木)	バターロールパン ちゃんぽんうどん ちくわ入り中華サラダ ヨーグルト 牛乳	今日の地場産物は、松島産ねぎ、豚肉、ちくわ、パン用小麦粉、牛乳です。 一口メモは「ちゃんぽん」についてのお話です。ちゃんぽんとは、「様々なものを混ぜる」といった意味があり、長崎県の郷土料理である「長崎ちゃんぽん」が特に有名です。長崎ちゃんぽんは、肉や野菜、海産物など様々な具材と太めの麺を合わせた料理で、今日の給食では、それをまねたスープうどんを合わせました。様々な食材のうまみをよく味わって食べましょう。
10/18 (金)	ごはん きのこカレー りっちゃんの元気サラダ 松島産トマト (中のみ)マスカットゼリー 牛乳	今日の地場産物は、松島産トマト、松島産ごはん、牛乳です。 一口メモは「りっちゃんの元気サラダ」についてのお話です。このサラダは、小学校1年生の国語で習う「サラダでげんき」というお話しの中で、主人公のりっちゃんが、病気のお母さんに元気になってもらうために、いろいろな動物たちに教えてもらった、元気が出そうな食べ物を使って作るサラダです。給食でも、お話しと同じ材料を使っています。しっかり食べて、みんなで元気に過ごしましょう。

令和6年度 10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 <small>こんだてめい</small>	一口メモ <small>ひとくち</small>
10/21 (月)	全幼 お弁当の日 / 全小・中 振替休業日	
10/22 (火)	ココアパン さつまいもコロッケ コーンと枝豆のソテー 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「さつまいも」についてのお話しです。さつまいもには、食物せんいという栄養がたくさん含まれています。食物せんいは、おなかの調子をととのえて、体に悪いものがたまらないように、体の外に出してくれる働きがあります。さつまいもの旬は、秋です。これからどんどんおいしくなってくる旬の食べ物をよく味わって食べましょう。
10/23 (水)	まいたけごはん 五目厚焼きたまご 小松菜のごまあえ 宮城風いも煮 牛乳	今日の地場産物は、松島産ねぎ、松島産ごはん、豚肉、牛乳です。 一口メモは、「いも煮」についてのお話しです。いも煮は、主に東北地方で、秋から冬に食べられる料理で、地域によって使う材料や味付けに特徴があります。宮城県のいも煮は、豚肉や里いも、白菜などを使い、みそ味で仕上げるのが特徴です。その土地でとれた旬の食材を使うのは、どの地域にも共通しています。季節の味をよく味わって食べましょう。
10/24 (木)	背割りコッペパン ロングウイナー マカロニのクリームソテー スコッチブロス 牛乳	今日の地場産物は、大麦、パン用小麦粉、牛乳です。 一口メモは「スコッチブロス」についてのお話しです。スコッチブロスは、肉や野菜、大麦などが入っている、イギリスのスコットランド地方の代表的なスープです。スコットランド地方は、気候の関係で、栽培できる食材に限られてしまいますが、その限られた食材を使って作る栄養豊富なスープがスコッチブロスです。それぞれの食材のうまみをよく味わって食べましょう。
10/25 (金)	ごはん ぶりの甘辛だれ 切り干し大根の炒り煮 にらたま汁 牛乳	今日の地場産物は、松島産ごはん、さつまいも、たまご、牛乳です。 一口メモは「切り干し大根」についてのお話しです。切り干し大根は、その名前の通り、細く切って干した大根のことです。切って干すことによって、生の大根に比べて、甘みが増しておいしくなり、カルシウムや食物せんいなどの栄養素の量も多くなります。栄養たっぷりの切り干し大根を、しっかりよくかんで食べましょう。