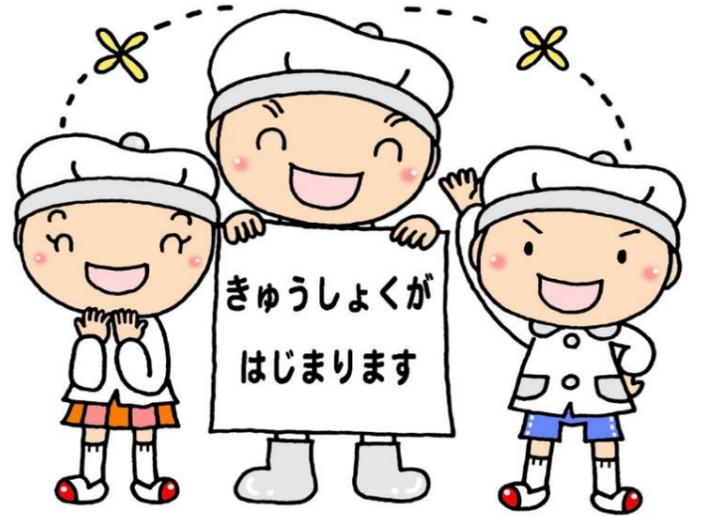
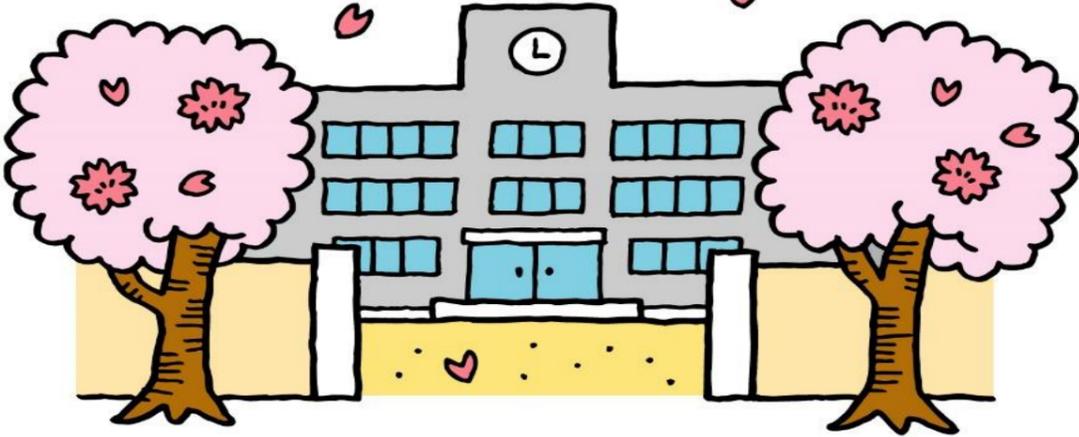




# 4月 パックンメモ A



月よう日	火よう日	水よう日	木よう日	金よう日
------	------	------	------	------



## 8 進級おめでとう

ご進級おめでとうございます。今日から給食がはじまります。学校給食は、みなさんが元気に活動したり、成長したりするための食事です。中学生の食事では不足しがちなカルシウムと鉄が取れるように工夫しています。給食の準備はクラスみんなで協力して行い、マナーを守って楽しく会食してください。

## 9 ごはん

ごはんは、日本の主食です。米と言う字は、田植えから米にするまでに、八十八の手間がかかるという意味があります。ごはんには、でんぷんが多く含まれているので、体を動かしたり、脳をはたらかせたりするエネルギーになります。学校給食のごはんは、結城市で作られたコシヒカリという品種の米を使っています。大切に食べましょう。

## 10 ソフトめん

ソフトめんは、茨城県産の小麦粉で作っためんです。うどんよりも細く、スパゲティより少し太いめんて、いろいろな汁やソースに合うように作られています。小麦粉に塩と水を入れて、よくこねてから平らにし、細く切ったものをゆでてめんにします。袋に入っているのので、少しずつ分けておわんに入れて食べましょう。

## 11 にんじん

にんじんは色がきれいな野菜なので、給食でも毎日のように使っています。このきれいなオレンジ色はカロテンという栄養素の色で体の中で目や皮膚を健康にする働きをします。カロテンは油と一緒に食べると体の中に吸収されやすくなるそうです。今日の給食は「にんじんのサラダ」です。たっぷりにんじんを使いました。

## 12 ジャがいも

カレーやシチュー、ポテトサラダに入れるとおいしいじゃがいもは、目に見える料理だけでなく、目に見えない形でたくさんの食品に使われています。じゃがいもが生まれた場所は、富士山よりも高いアンデス山脈です。そこから、ヨーロッパに伝わり、世界に広がりました。今日の給食はポテトサラダに使いました。おいしくいただきます。

## 15 小学1年生の給食スタート

今日から小学1年生もそろって、みんなで給食がはじまります。学校給食は、成長期の小学生や中学生に必要な栄養素が不足しないように、献立が作られています。特にカルシウムは1日の必要量の50%を給食でとります。牛乳やごはん、そして野菜をしっかり食べて、じょうぶな体を作りましょう。

## 16 ちくわ

ちくわは、魚のすり身を竹や棒にまきつけて焼いたり、蒸したりして作ります。ちくわは煮たり、焼いたり、サラダに入れたりしておいしく食べることができます。今日の給食では小麦粉で作った衣をつけて、天ぷらにしました。よくかんで食べましょう。

## 17 パン

学校給食用のパンは、いろいろなおかずに合うように作ってあります。保存料や香料など余分なものは入っていないパンです。パンをそのまま一口よくかんで食べてみましょう。パンの味がよくわかります。今日はメープルシロップがあります。メープルシロップは甘くておいしいですよ。

## 18 たまねぎ

たまねぎは様々な料理に使われています。サラダなどでも食べられますが、給食では炒めたり、スープに入れ煮込んだりして、毎日のように使っています。たまねぎは加熱することで甘くなり、うまみ成分も濃くなり、おいしく食べることができます。今日はポークカレーにたっぷりたまねぎを使いました。

## 19 こまつなクイズ

今日のこまつなは結城市で作られたものです。小松菜の旬は冬ですが、品種改良や作り方の工夫によって、一年中食べることができます。こまつなにはビタミンAがたっぷりです。こまつなと同じようにビタミンAがたっぷりの食べ物はどれでしょう？

- ① ごはん
- ② にんじん
- ③ ぶたにく



## 22 さかな

魚は、血や肉や骨となるからだをつくる食べ物です。魚のよい所は、血をサラサラにするEPAや脳細胞を活性化させるDHAを含んでいる点です。これは、魚の脂の特長です。また、骨まで食べる事のできる小魚は、カルシウムをたくさん取ることができます。今日はあじフライです。よくかんで、骨に注意しておいしくいただきます。

## 23 きゅうり

きゅうりは塩、みそ、しょうゆ、酢などいろいろな味と相性がよく、サラダやあえ物で給食にはかかせない食材です。ぱりとした歯ごたえと独特の風味がおいしいですね。きゅうりは水分が多く約95%もあります。生のまま食べることが多い野菜ですが、給食では一度ゆでから料理に使っています。

## 24 キャベツ

キャベツは世界中で食べられています。ロールキャベツや鍋肉、コールスローサラダなどみなさんは何が好きですか。キャベツはビタミンCが多く含まれます。ほかに、消化を助けてくれて、腸のはたらきをよくなるビタミンUも含まれています。今日の給食はキャベツをたっぷり使ったシチューです。おいしくいただきます。

## 25 子供の日メニュー

5月5日は「こどもの日」です。「子どもたちが健康に育ちますように」と願うお祝いの日です。「端午の節句」とも言います。こどもの日には柏もちを食べますね。柏の木は、春に新しい芽が出てから古い葉っぱが落ちることから、代々家族が元気に暮らせる縁起のよい木と言われています。そこで、この柏の葉で包んだ「柏もち」を食べるようになったそうです。

## 26 鉄腕メニュー

今年には茨城県で「いきいき茨城夢国体こくみんたいくたいかいおこな(国民体育大会)」が行われます。結城市ではバレーボールが実施される予定で、給食も毎月「国体応援メニュー」を実施していきます。たんばく質やカルシウム、鉄がたくさんメニューを紹介していきますので、お楽しみに。今日は鉄たっぴりの「鉄腕メニュー」です。1人分きちんと食べると、鉄が小学生5.36mg(基準値3mg)、中学生6.60mg(基準値4mg)とることができます。しっかり食べてください。



# 4月 パックンメモ A



月よう日

火よう日

水よう日

木よう日

金よう日

(クイズの答え)

19日 ②のにんじんです。

こまつなやにんじん, ブロッコリーなどの色のこい野菜には  
ビタミンAがたくさん含まれています。

