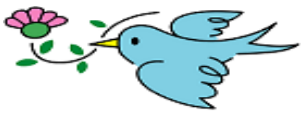


5月 パックンメモ A



月よう日	火よう日	水よう日	木よう日	金よう日
<p>7 カレークイズ</p> <p>カレー発祥の地は「インド」です。インドでは料理に合わせてスパイスを混ぜ合わせて調理をします。この混ぜ合わせたスパイスのことを何というでしょう？</p> <p>①カレー ②メタリック ③マサラ</p>	<p>8 たまねぎ</p> <p>たまねぎは様々な料理に使われています。サラダなどで生でも食べられますが、給食は炒めたり、スープに入れて煮込んだり、ソースにしたりと、毎日のように使っています。玉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。</p>	<p>9 とうふ</p> <p>とうふはそのまま食べたり、みそ汁やサラダにしたり、揚げたり、煮たりといろいろな方法でおいしく食べることができます。今日の給食は「とうふ」をハンバーグにしました。とうふは大豆から作られています。日本では昔から大豆の加工品をたくさん食べてきました。納豆や油揚げ、しょうゆやみそなども大豆から作られます。</p>	<p>10 いかクイズ</p> <p>いかは種類が多く、大きさが2cmの小さいものから10cmを超す巨大なものまでいます。いかは敵に襲われそうになったときに墨をはいて逃げます。さて、その墨の役割は何でしょう。</p> <p>① 自分の体を黒く染めて隠れるため ② 敵の目つぶしをするため ③ 自分の分身をつくって敵を混乱させるため</p>	
<p>13 キャベツ</p> <p>今がおいしい春キャベツは、秋から冬にかけて種をまき、春先から6月頃までお店に並びます。やわらかく、みずみずしいので、サラダや浅漬などでおいしく食べられています。キャベツには食べ物の消化を助け、おなかの調子を整える栄養が入っています。今日はサラダに使用しました。</p>	<p>14 たまご</p> <p>卵は価格が安く、使いやすいので、たくさんの料理に使われます。卵には、私たちのからだを作る栄養素の「たんぱく質」がたくさん含まれています。卵は、完全食品ともいわれるように、ビタミンC以外の栄養素がバランスよく含まれています。ビタミンCの多く含まれた野菜といっしょに食べるとバランスが良くなります。</p>	<p>15 とうもろこし</p> <p>とうもろこしは世界中で作られています。米・小麦よりも多く作られていて、穀類の中で生産量が世界一多いそうです。食物繊維が多く含まれていて、おなかの調子を整える働きがあります。初夏から夏にかけてが旬の時期です。あまい旬の味覚を楽しみましょう♪</p>	<p>16 にんじんしりしり</p> <p>「にんじんしりしり」は沖縄県の郷土料理です。干切りにしたにんじんと卵を炒め合わせたシンプルな料理です。家庭によってツナやハム、他の野菜を加えたりするようです。給食はツナともやしが入っています。にんじんに多く含まれる「カロテン」は油と一緒に食べると吸収がよくなります。給食のにんじんしりしりも油を使って、調理してあります。</p>	<p>17 さんま</p> <p>日本で食べているさんまは1種類で、養殖はなく天然物だけです。体は細長く、背は青色、腹は銀白色で刀のような形をしています。さんまには脂が多く含まれていますが、その脂は脳の働きをよくしたり、血液をサラサラにしたりなど私たちのからだにいい働きをしてくれます。おいしくいただきます。</p>
<p>20 国体メニュー</p> <p>今年は9月から茨城県で国体が開催されます。国体とは日本最大のスポーツ大会で都道府県対抗方式で行われます。今日は国体開催を記念したメニューです。からだをつくる「たんぱく質」や骨を丈夫にする「カルシウム」などが多く含まれた献立になっています。国体を今まで知らなかったという人も残さず食べて、元気なからだをつくってください。</p>	<p>21 食事のマナークイズ</p> <p>給食はたくさんの友達と一緒に食べる食事です。一人ひとりがマナーを守って楽しい時間に行けるといいですね。次のうち、「マナー違反」はどれでしょう？</p> <p>①口の中に食べ物がいっぱい入ったまま、しゃべる。 ②おわんを手でもって、食べる。 ③いただきます・ごちそうさまのあいさつをしっかりとる。</p>	<p>22 たまごクイズ</p> <p>卵には、ひよこが生まれるための栄養がぎっしりとつまっています。では、今日の給食のオムレツに使う卵は、何の卵でしょうか？</p> <p>①うずら ②あひる ③にわとり</p>	<p>23 茨城グルメ</p> <p>今日は結城市や茨城県でとれた食材を使った「茨城グルメ」の日です。米やかんぴょう、レタスは、結城市で作られたものです。牛乳や豚肉、ほうれん草、きゅうり、ねぎなどは茨城県で作られました。私たちの身近な方々が心を込めて作ってくださった食材です。おいしい「ふるさとめぐみ」を味わってください。</p>	<p>24 福井県</p> <p>福井県は日本海に面した北陸地方にある県です。結城市の友好都市となっています。福井県は海に面しているため、海産物が豊富です。冬は雪が多く降るため、保存食の文化もあります。今日の給食の汁に入っている打ち豆は大豆をたたいてつぶし、乾燥させたものです。おあえとは青菜の炒め物のことで、どちらも福井の郷土食です。</p>
<p>27 わかめ</p> <p>海に囲まれている日本では、むかしから海そうを食べてきました。わかめやのり、こんぶやひじきは、海の野菜です。海で育つので、ミネラルや食物せんいが多く含まれていて、からだをいきいきとさせる働きがあります。今日の給食では「プロッコリーとわかめのあえ物」が出ます。苦手な人も一口食べてください。</p>	<p>28 おかめうどん</p> <p>今日は「おかめうどん」です。具はかまぼこ、花麩、青菜、しいたけ、ねぎなどで、おかめうどんの名前の由来は、いろいろな真沢山などのおかめに似たように盛り付けたことが発祥であるという説があります。たくさんの栄養素がとれるうどんです。</p>	<p>29 杏仁とうふ</p> <p>杏仁豆腐は中国のデザートです。杏仁とは「あんず」の種の中にある白い部分のことです。これをすりつぶして粉にしたものを使って作ります。豆腐という名前は「大豆」から作られる豆腐に色も形も似ているところからついたものだそうです。さっぱりとした冷たいデザートがおいしい季節になってきましたね。</p>	<p>30 ぶたにく</p> <p>茨城県は、豚をたくさん育てている県です。給食でも茨城県産の豚肉を使っています。豚肉には、たんぱく質が多くふくまれているので、わたしたちの体をつくれます。育ち盛りの小中学生には残さず食べてほしい食品です。さらに、疲れをとる「ビタミンB1」という栄養素もたくさんふくまれています。</p>	<p>31 ちりめんじゃこ</p> <p>「ちりめんじゃこ」はいわしの小さなものを塩水でゆでてから干したものです。カルシウムがたくさん含まれているので、食べると骨や歯を丈夫にしてくれます。今日の給食ではキャベツと合わせて「サラダ」にしました。しっかり食べて、成長期のみなさんに必要な栄養素「カルシウム」をとりましょう。</p>



5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



7日 ③の「マサラ」です。

インドでは様々な料理にスパイスを混ぜ合わせて、すりつぶしたものを
使うことが多いそうです。

この混ぜ合わせたスパイスを「マサラ」と呼び、インドの家庭料理には
欠かせないものになっています。

10日 ③の「自分の分身をつかって敵を混乱させるため」です。

いかのはく墨は水中でいかと同じような形に広がります。このため敵は吐かれた
墨の方をいかと勘違いしてしまい、そのすきにいかは逃げるそうです。

21日 ①の「口の中に食べ物がいっぱい入ったまましゃべる。」です。

周りの人が楽しくすごせるように自分の食事のマナーを
見直してみてください。

22日 ③の「にわとり」です。

