



7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
1 いかクイズ <p>いかは、^{からだ}体をつくる「たんぱく質」が多く含まれる食品です。今日の給食は「いかフライ」です。</p> <p>いかにはたくさんの足があります。さて何本でしょう？</p> <p>① 8本 ② 10本 ③ 12本</p>	2 カザフスタン料理 <p>2020年の東京オリンピックを自指すカザフスタン共和国の空手選手が、結城市で合宿をします。今日の給食は、カザフスタン料理を参考に考えました。給食を通してカザフスタンを知り、オリンピック出場を自指す選手を応援しましょう！</p>	3 メープル <p>メープルシロップはサトウカエデの樹液から作られる甘みりょうです。サトウカエデの樹液をたくさん集めて煮詰めると独特の色と風味が生まれるそうです。カナダの特産品として有名なので、メープルの葉はカナダの国旗に描かれるなど国のシンボルになっています。</p>	4 カレー <p>暑い夏には、カレーライスが食べたくなりますね。カレーはインド料理ですが、イギリスから日本に伝わったので、日本のカレーはとろみのあるイギリス式のカレーです。給食のカレーは小学1年生もおいしく食べられるようにあまり辛くありませんが、おいしくなるように2種類のカレールウを混ぜ合わせて、10種類以上の食材や調味料を使って作っています。</p>	5 セタメニュー <p>七夕には、天の川に橋がかかり、一年に一度だけ織姫と彦星が会うことができますという話があります。天の川や織姫のつむぐ糸に見立てて、そうめんを食べる地域があります。また、菰の葉に願い事を書いた短冊を結んだりしますね。今日は天の川汁、お星さまの形のハンバーグや杏仁豆腐が出ます。みなさんの願い事がかなうといいですね。</p>
8 茨城グルメ <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。米やかんぴょうは、結城市で作られたものです。牛乳や卵、れんこん、ほうれん草、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>	9 ももクイズ <p>ももがたくさんとれる時期になりました。今日の給食にはミニピーチゼリーが出ます。そこで、ももクイズです。ももはバラ科ですが、ほかにバラ科の果物はどれでしょう？</p> <p>①いちご ②メロン ③柿</p>	10 国体メニュー <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。骨を丈夫にする「カルシウム」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>	11 ちくわクイズ <p>今日の給食は、カレー粉と黒ゴマを入れた衣で揚げたちくわの香味揚げにしました。さて、このちくわは何から作られるのでしょうか？</p> <p>①豚肉 ②じゃがいも ③魚</p> 	12 イナダ <p>みなさんは、「イナダ」という魚を知っていますか？まだ大きくなっていない30センチメートルくらいの「ブリ」という魚を「イナダ」と呼びます。関東では「イナダ」、関西では「ハマチ」と呼ばれているそうです。この魚には、血をサラサラにするEPAや頭の働きを良くするDHAがたくさん入っています。魚が苦手な人も一口食べてみてくださいね。</p>
15 海の日 	16 ぶたにく <p>給食の豚肉は「茨城県」で育てられたものを使っています。茨城県は畜産業がとても盛んです。豚肉は、焼いたり、炒めたり、煮たり、揚げたりといろいろな調理方法でおいしく食べられ、給食でも人気メニューがたくさんあります。今日は臭がたっぷり入った「厚揚げの中華煮」です。どんな食べ物が入っているのか、考えながら食べてみてください。</p>	17 とりにく <p>とり肉は、ニワトリの肉です。ニワトリは「庭で飼う」ので、この名前がつけました。血や肉となる栄養素がたっぷりの食べ物です。今日の給食は「鶏肉トマトソース」にしました。おいしくいただきます。</p>	18 えび <p>えびは、ほとんどが体を作るもととなるタンパク質からできています。今では外国からえびがたくさん入ってきています。日本では昔から、えびは貴重で大切な食べ物と考えられてきました。お正月など「ハレ」の日に食べるごちそうとして、お節料理にも使われています。今日の給食は、「えび団子スープ」です。えびの味を楽しみながら、食べてください。</p>	19 アイスクイズ <p>今日はデザートにバニラアイスが出ます。そこで、アイスクリームのクイズです。</p> <p>アイスクリームを最初に作った国はどこでしょう？</p> <p>①日本 ②イタリア</p> 



夏休み中も
牛乳を飲もう



こまめな水分ほきゅうで
熱中症を予防しよう！





(クイズの答え)

1日 ②の「10本」です。

ちなみに、たこの足は「8本」です。

9日 ①の「いちご」です。

いちごのほかには、りんごや梨、さくらんぼ、梅などもバラ科です。

11日 ③の「魚」です。

ちくわは、魚のすり身を串にまきつけて焼いたものです。

19日 ②の「イタリア」です。

日本では明治時代に初めてアイスクリームが販売されたそうです。

夏休み中も規則正しい生活を！

