



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	2 カザフスタン料理	3 メープル	4 カレー	5 七タメニュー
いかは、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。いかにはたくさんの足があります。さて何本でしょう？ ① 8本 ② 10本 ③ 12本	2020年の東京オリンピックを目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目指す選手を応援しましょう！	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味料です。サトウカエデの樹液をたくさん集めて煮詰める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。	暑い夏には、カレーライスが食べになります。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。	七夕には、天の川に橋がかかる、年に一度だけ織姫と彦星が会うことができるという話があります。天の川や織姫のつむぐ系に見てて、そうめんを食べる地域があります。また、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で出来ます。みなさんの願い事がかなうといいですね。
8 茨城グルメ	9 ももクイズ	10 国体メニュー	11 ちくわクイズ	12 イナダ
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「ふるさとのめぐみ」を味わってください。	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？ ①いちご ②メロン ③柿	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、元気ならだをつくってください。	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でしょうか？ ①豚肉 ②じゃがいも ③魚	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る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。
15 海の日	16 ぶたにく	17 とりにく	18 えび	19 アイスクイズ
	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。今日は真がたっぷり入った「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。	とり肉は、二ワトリの肉です。二ワトリは「庭で飼う」ので、この名前がつきました。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しょう。	えびは、ほとんどが体を作るも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が、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、食べてくださいね。	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。 アイスクリームを最初に作った国はどこでしょう？ ①日本 ②イタリア



こまめな水分補給で
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！

