



9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
2 結城小リクエスト	3 こまつなクイズ	4 フロッコリー	5 きのかクイズ	6 じゃがいも
2学期が始まりました。まだまだ暑い日が続きますが、朝・昼・夕の3回の食事をしっかり食べて元気に過ごしましょう。朝ごはんを食べると、体内時計がリセットされて生活リズムを整えることができます。朝ごはんを必ず食べて登校しましょう。今日は結城小学校のリクエストメニューです。チーズハンバーグや豚汁です。おいしく食べてください。	給食で使っている小松菜は結城市で作られたものです。旬に時期は冬ですが、1年中作られています。小松菜にはカロテンがたっぷりです。小松菜と同じようにカロテンがたっぷりの食べ物は何でしょうか？ ① にんじん ② ぶたにく ③ ごはん	フロッコリーは、キャベツの一種が改良されて今の形になったといわれています。食べているのは、花のつぼみと茎の部分です。つぼみには、花が咲く前の栄養がたくさん詰まっています。私たちは実の部分、葉の部分、茎の部分、根の部分といろんなところをいただいています。	きのかには、しいたけ、しめじ、まいたけ、えのきたけなどいろいろな種類があります。きのかには豊富な食物繊維が含まれています。食物繊維はどのような働きをするでしょう？ ① 頭がすっきりする。 ② おなかがすっきりする。 ③ 机の中がすっきりする。	ホクホクしておいしい「じゃがいも」。今日の給食は「肉じゃが」に使いました。ほかにサラダやスープ、カレーなどに欠かせない食品ですね。肌の調子を整えたり、かぜを予防する効果のある「ビタミンC」がたくさん含まれています。
9 たまねぎ	10 しいたけ	11 チーズクイズ	12 おつきみ	13 わがやのじまん料理
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、給食では炒めたり、スープに入れて煮込んだりして、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。	しいたけは、きのこの仲間です。日本でたくさん栽培されています。給食には干しいたけを使っています。しいたけを乾燥させた干しいたけは、うまみや香りの成分が増え、出汁としても使われます。また、カルシウムの吸収に役立つビタミンDや食物せんいも豊富です。おいしいしいたけを、今日はすまし汁に使いました。	チーズには大きく分けると2つの種類があります。給食でも使っている「プロセスチーズ」の他のもう1種類は何チーズでしょうか？ ①ナチュラルチーズ ②とろけるチーズ ③のびるチーズ	9月13日は十五夜です。一年のうちで一番きれいな月が見られる日です。十五夜のことを「中秋の名月」とも言います。これは秋の真ん中に出る満月という意味です。すすきや月見団子をお供えますね。今日の給食にも月見団子をつけました。おいしくいただきます。	今日の給食の「野菜たっぷりドライカレー」は、江川北小学校2年1組 増山陽南さんのおうちの料理です。材料は、ひき肉、にんじん、玉ねぎ、しめじ、ピーマンなどです。カレー味でおいしく、野菜がいっぱい食べられる料理ですね。暑い季節にもぴったりです。ピーマンや人参はカロテンが豊富な野菜です。ごはんと一緒に食べてください。
16 敬老の日	17 豆乳	18 たまご	19 えだまめ	20 切干大根クイズ
	豆乳は大豆を水に浸してすりつぶし、水を加えて煮つめた汁をこして作ります。豆乳はそのままだと青臭く感じる人も多いため、味を調整した豆乳が使われることが多いようです。大豆と同じようにたんばく質やカルシウムが多く含まれています。今日はみそ汁に豆乳をいれた豆乳汁にしました。	たまごにもいろいろな種類があります。にわたりのたまごは、スーパーなどでよく見るたまごです。にわたりの種類の違いで殻の色が白や茶色などになります。うこっけいのたまごはうす茶色でにわたりのたまごより少し小さくなります。うすらのたまごは、殻に模様がある小さなたまごです。	えだまめは、熟す前の大豆です。えだまめは、大豆にはあまり含まれていない「ビタミンC」が多く含まれています。さらに、大豆と同じ「タンパク質」や「食物繊維」が多く含まれていて、栄養たっぷりの野菜です。今日は、ごぼうやにんじんと一緒にサラダにしました。きれいな緑色のえだまめをおいしく食べてください。	切干し大根は、大根を細かく切って、干して乾燥させたものです。干すことにより、カルシウムや鉄などの栄養価が高くなります。また、私たちが不足しがちな食物せんいもたくさん取ることができます。切干大根は水でも食べて食べますが、何倍になるでしょう？ ①2倍 ②4倍 ③8倍 ④10倍
23 秋分の日	24 国体おうえんメニュー	25 あんにんどうふ	26 結城南中リクエスト	27 茨城グルメ
	9月28日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「たんばく質」や血をつくるもとになる「鉄」などが多く含まれた献立になっています。みなさん、残さず食べて、元気なからだをつくってください。	あんにんどうふ ちゅうごく 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、すりつぶして粉にしたものを使います。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です。さっぱりとした冷たいデザートがおいしい季節ですね。	今日の給食は結城南中学校のリクエスト給食です。ごはん、牛乳、さばの味噌煮、にんじんしりしり、ワントンスープ、みかんゼリーです。人気のメニューがそろいました。「さば」には生活習慣病を防ぐ働きのある脂が含まれています。たんばく質もたくさん含まれているので、食べると丈夫な体をつくれます。	今日は茨城グルメの日です。結城市や茨城県で生産されたものを味わいましょう。給食で使っている「かんぴょう」は結城市で収穫されたものを使っています。かんぴょうはゆうがおの实を長細くむいて、乾燥させて作ります。食物せんいが多く、おなかの調子を整える働きのある食べ物です。
30 たまねぎ	白衣はピカピカに！			

【クイズの答え】

3日 ①の「にんじん」です。

5日 ②の「おなかがすっきりする。」です。

11日 ①の「ナチュラルチーズ」です。
プロセスチーズはナチュラルチーズを加熱して、
様々な形に加工したものです。

20日 ②の4倍です。

