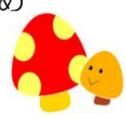




10月 パックンメモ A



月よう日	火よう日	水よう日	木よう日	金よう日
<p>1 山川小リクエスト</p> <p>今日は山川小学校のリクエストメニューです。和風ハンバーグ、キャベツとじゃこのサラダ、豚汁です。キャベツは江戸時代に、オランダ人により長崎に伝えられました。結城市は、キャベツがたくさん栽培され、東京方面に出荷されています。今月の給食のキャベツは茨城県産です。地元旬の野菜を味わいましょう。</p> 	<p>2 なると</p> <p>なるとは、赤いうすまきがありますね。鳴門海峡の渦潮から、「なるとまき」とよばれるようになりました。なるとは、かまぼこの仲間です。白身の魚が原料です。うどんやラーメンの具としてよく食べられています。魚から作るため、タンパク質が多く含まれていて、からだをつくる働きがあります。</p> 	<p>3 ぎょうざ</p> <p>ぎょうざは中国から伝わった料理で、日本では焼きぎょうざがよく食べられています。しかし中国では、ゆでて食べる水ぎょうざがよく食べられているそうです。また、日本のおかずとして食べるのではなく、主食として食べています。栃木県宇都宮市や静岡県浜松市など、ぎょうざで有名な地域があります。</p>	<p>4 目の愛護デー</p> <p>10月10日は「目の愛護デー」です。私たちは目を通してたくさんの情報を脳に送っています。目の健康にかかせない栄養がビタミンAです。では、次の3つのうちで、ビタミンAを多く含む食品はどれでしょう？</p> <p>① きゅうり ② にんじん ③ じゃがいも</p> 	
	<p>7 さんま</p> <p>さんまは、秋を代表する魚です。日本で食べているさんまは1種類です。実は養殖したもので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細長い形をしています。さんまには体によいあぶらが多く含まれています。今日のさんまは骨まで柔らかく煮てあります。おいしくいただきます。</p>	<p>8 埼玉県メニュー</p> <p>埼玉県は海に面していないため、夏の暑さや冬の寒さが厳しい地域です。年間を通じて晴れの日が多く、水はけのよい農業に適した地で、根菜類などの野菜の生産がさかんです。今日は埼玉県で収穫された野菜をたっぷり使った武蔵野うどんやサラダが出ます。</p>	<p>9 ブロッコリー</p> <p>ブロッコリーは、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。私たちは野菜の葉の部分、茎の部分、根の部分と様々なところを食べています。さて、ブロッコリーはどこを食べているのでしょうか。</p> <p>① 花のつぼみと茎 ② 根っこ ③ 実</p> 	<p>10 すいとん</p> <p>すいとんは、小麦粉の生地を小さく丸めて、汁で煮た料理のことです。その歴史は古く、室町時代にはすでに食べられていたようです。戦時中や戦後、災害時など食べ物が足りない時に人々を助けてくれた食べ物です。現在は、北関東の茨城県、栃木県、群馬県等で郷土料理または家庭料理として食べられています。</p>
<p>14 体育の日</p> 	<p>15 カレー</p> <p>給食のカレーは人気メニューです。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、日本のカレーはトロミの強い、イギリス式のカレーです。給食のカレーは、おいしくなるように2種類のカレールーを混ぜ合わせて、10種類以上の食材や調味料を使って作っています。今日はカレーうどんにしました。</p>	<p>16 江川北小リクエスト</p> <p>今日の給食は江川北小学校リクエストメニューです。ワントンスープに入っている「ほうれん草」は、いろいろな料理に使われます。給食ではサラダやあえ物、みそ汁などに使っています。ほうれん草には鉄が多く含まれており、貧血を防ぐ働きがあります。</p> 	<p>17 さといも</p> <p>さといもは、日本では縄文時代から作られてきた歴史のある食べ物です。人里で採れるのでこの名前がついたといわれています。ぬるぬるのものはお腹の調子を整える「食物せんい」です。今日はみそけんちん汁に入っています。おいしくいただきます。</p>	<p>18 きんぴら</p> <p>きんぴらは、せん切りした食材を砂糖やしょうゆで煮て、少し辛味をかかせた料理をいいます。きんぴらとは、日本の昔話で有名な「金太郎」の子どもの名前です。歯ごたえのあるごぼうをよくかんで食べると、もりもり力がついて強くなる言い伝えがあることからこの名前がつけられたそうです。みなさんもよくかんで食べて、強い体を作りましょう。</p>
<p>21 とうふ</p> <p>豆腐はとても消化のよい食べ物です。また、「畑の肉」といわれる大豆から作られ、たんぱく質やミネラルをたくさん含んでいます。豆腐はみそ汁やスープ、油で揚げて揚げ出し豆腐などいろいろな料理に使います。今日はとり肉と豆腐で作ったハンバーグにトマトソースをかけました。</p> 	<p>22 即位礼正殿の儀</p> 	<p>23 にんじん</p> <p>にんじんは緑黄色野菜です。きれいなオレンジ色をしています。私たちの体の中に入るとビタミンAにかわるβ-カロテンがたっぷりです。ビタミンAは、皮膚や粘膜を正常に保ち免疫力を高め、かぜなどの感染症にかかりにくくする働きがあります。今日はブラウンシチューに入っています。</p> 	<p>24 かんぴょう</p> <p>給食に使うかんぴょうは結城市で生産されたものです。「かんぴょう」は夕顔の実をひも状にけずり、乾燥させて作ります。7～8月の早朝、実を収穫し、機械を使って回転させながら、専用のかんなで幅3～4cmのひも状に細長くむき、乾燥させます。今日はかんぴょうのごま和えにしました。</p>	<p>25 なめこクイズ</p> <p>きのこには、しいたけ、ぶなしめじ、えのきたけなどたくさんの種類があります。今日の給食はなめこ汁です。なめこはぬるぬるしていますが、それはなぜでしょう。</p> <p>① 自分の体を守るため ② 食べられやすくするため ③ 収穫しやすくするため</p> 



10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
28 城南小リクエスト	29 さつまいも	30 れんこん	31 ハロウィンクイズ	
<p>今日は城南小学校のリクエストメニューです。ポークカレーやフルーツミックスなど人気のメニューがそろいました。「ナタデココ」はココナッツから作られた食べ物で、フィリピンで誕生したといわれています。ナタデココの食感を楽しみながらおいしくいただきます。</p>	<p>さつまいもは、茨城県の特産物です。茨城県ではホクホクして甘いさつまいもが育ちます。さつまいもは、ゆっくり加熱をすると、どんどんあまくなる性質があるので、焼きイモはとってもあまいのです。病気を予防する効果のある「ビタミンC」とお腹の調子を整える「食物せんい」が多く含まれています。</p>	<p>茨城県はれんこんの生産量が全国1位です。れんこんを輪切りにするといくつもの穴があります。この穴は根に空気を送るための通気口の役割があります。泥の中に深く埋まり、大きく育っているため、折らずに収穫するのはとても大変です。今日は、れんこんサラダでいただきます。</p>	<p>ハロウィンは、昔からアメリカやヨーロッパで行われています。おばけや動物の衣装をした子どもたちが「トリック・オア・トリート」と言いながら近所の家を訪ねます。「トリック・オア・トリート」とはなんという意味でしょうか？</p> <p>①「お菓子をくれないといたずらしちゃうぞ」 ②「お菓子をくれないと食べちゃうぞ」 ③「お菓子をくれないと家にはいっちゃうぞ」</p>	

【クイズの答え】

4日 ②の「にんじん」です。他にビタミンAを多く含む食品は、ほうれん草、かぼちゃなど 色のこい野菜や、うなぎなどです。

9日 ①の「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。私たちが野菜のどの部分を食べているのかを調べてみるとおもしろいですよ。

25日 ①の「自分の体を守るため」です。なめこは湿った環境でよく育つので、乾燥しないようにぬるぬるしています。虫や寒さから身を守る働きもあります。

31日 ①の「お菓子をくれないといたずらしちゃうぞ」です。日本では、かわいい子供たちにお菓子を渡す秋のイベントになっています。

秋の味覚(みかく)を楽しみましょう♪

