



11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
 給食ができるまでにはたくさんの人々がかかわっています。				1 いい歯の日メニュー 今日はいい歯の日メニューです。かみごたえのある「いか、れんこん、ごぼう、もずく」などを給食に使いました。よくかんで食事をする^{よくかんで食事をする}と食べた物の消化^{消化}を助けてくれたり、脳の働き^{脳の働き}がよくなったり、虫歯を防いだりとからだによいことがたくさんあります。食事はよくかんで食べましょう。 
4 振替休日	5 しらたき しらたきはこんにやくの形^{かたち}を作るときに細長く絞り出して作ります。こんにやくの原料^{げんりょう}は、こんにやくいもです。こんにやくの中には、食物繊維^{しょくぶせんい}がふくまれている、おなかの調子^{ちょうし}をよくして、きれいにする働き^{はたら}があります。すき焼きやおでんなど煮物^{なつもの}に使われることが多い食べ物^{たべもの}ですね。今日の給食ではスタミナ肉丼^{にくどん}の中に入っています。	6 たまごクイズ たまごにはひよこが大きい^{おお}なるための栄養^{えいよう}が入っています。私たちの体^{からだ}をつくる栄養素^{えいようそ}のたんぱく質^{しつ}もたくさん入っています。 さて、次^{つぎ}の中で卵^{たまご}を使って作られたものはどれでしょう。 ① マヨネーズ ② トマトケチャップ ③ みそ 	7 ちりめんじゃこ 「ちりめんじゃこ」はいわしの小さなものを塩水^{しおみず}でゆでてから干したものです。カルシウム^{カルシウム}がたくさん含まれているので、食べると骨^{ほね}や歯^はを丈夫^{じょうぶ}にしてくれます。今日の給食ではキャベツ^{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^{せいちょうき}のみなさんに必要な栄養素^{えいようそ}「カルシウム」をとりましょう。	8 さんま 今日はさんまのみそ煮^にが出ます。日本で食べているさんまは1種類^{しゅるい}で、養殖^{ようしよく}の物は無く、天然物^{てんねんもの}だけで、秋^{あき}が旬^{しゅん}です。体は細長く、背^せは青色^{あおいろ}、腹^{はら}は銀白色^{ぎんはくしよく}で刀^{かたな}のような形^{かたち}をしています。さんまには体^{からだ}によいあぶらが多く含まれているのでおいしくいただきます。今日のさんまは、骨^{ほね}までやわらかいので、よくかんで骨ごと食べてください。 
11 ひじき 今日の給食^{きょうきしょく}では「ひじきの煮物^{にもの}」が出ます。ひじきには歯^はや骨^{ほね}を作るカルシウム^{カルシウム}やおなかの調子^{ちょうし}をととのえる食物繊維^{しょくぶせんい}、貧血^{ひんけつ}を防ぐ働き^{はたら}のある鉄^{てつ}もたっぷり含まれています。成長期^{せいちょうき}のみなさんにぜひ、食べてほしい食品^{しょくひん}です。ひじきは、わかめやこんぶよりも浅い^{あさい}岩場^{いわば}にいるそうです。日本人^{にほんじん}が昔^{むかし}から食べてきた海そうのひとつです。	12 だいこん だいこんの旬^{しゅん}は冬^{ふゆ}です。葉^はに近い部分^{ぶぶん}は甘味^{あまみ}があり、根^ねの先^{さき}に行くと辛み^{からみ}がでできます。たくあん^{たくあん}など漬物^{つけもの}にしたり、干して切り干し大根^{だいこん}に加工^{かこう}したり、サラダや汁物^{しるもの}、煮物^{にもの}とさまざまな料理^{りょうり}に使われます。葉^はの部分^{ぶぶん}も菜めしや漬物^{つけもの}、炒め物^{いたもの}などに使うことができます。今日の給食^{きょうきしょく}ではサラダにしました。	13 県民の日 《茨城県民の日》 郷土・茨城^{いばらき}の歴史^{れきし}を知り、わたしたちのより豊かな^{ゆたか}な暮らし^{くらし}と、県^{けん}の発展^{はつてん}を願う日^ひです。「茨城県」という県名^{けんめい}がはじめて使われた明治4年11月13日にちなんで、昭和43年3月30日に定められました。 	14 わかめクイズ サラダや和え物^{あえもの}にしたり、汁物^{しるもの}でおいしく食べる「わかめ」には、どんな栄養^{えいよう}があるのでしょうか。 ① 栄養^{えいよう}はほとんどない ② 体を動かすエネルギー^{エネルギー}が入っている ③ カルシウムなどのミネラルやビタミン^{ビタミン}が入っている 	15 おいものみそ汁 今日の給食^{きょうきしょく}のみそ汁^{しる}には、さといも、じゃがいも、さつまいもと3種類^{しゅるい}のいもを使いました。ほくほくのじゃがいも、ほんのり甘いさつまいも、ほっくりしたさといも、それぞれのいものおいしさを味わ^{あじ}ってください。いもには、ビタミン^{ビタミン}や食物繊維^{しょくぶせんい}がたっぷりです。おいしくいただきます。
18 だまこ汁 だまこ汁^{しる}は秋田県^{あきたけん}の郷土料理^{きょうど りょうり}です。「だまこ」とはつぶしたごはん^{ごはん}を丸めたお団子^{だんご}のことです。肉^{にく}やごぼう、にんじん、だいこん^{だいこん}などの具^ぐを入れたしょうゆ味の汁^{じゅう}に「だまこ」を一緒^{いっしょ}に入れて煮込んで食べます。今日のだまこのごはんは茨城県産^{いばらきけんさん}の米^{こめ}を使用^{しよう}しています。さばの塩焼き^{しおや}のさばも茨城県産^{いばらきけんさん}です。骨^{ほね}に気をつけて食べてください。 	19 かんぴょうクイズ かんぴょうはゆうがおの実^みをうすく切り、干した^ほものです。食べる^{たべ}ときは水^{みず}でもどして使います。かんぴょうを食べるとどんなよいことがあるでしょう？ ① 早起^{はやお}きができる ② おなか^{はら}がすっきりする ③ 目^めがよくなる	20 さつまいもクイズ さつまいもは、茨城県^{いばらきけん}が全国^{ぜんこく}2位の生産地^{せいさんち}です。茨城県^{いばらきけん}ではホクホクして甘いさつまいも^{あま}がたくさん育ちます。炭水化物^{たんすい ぶつ}やビタミンC^{しー}、食物せ^{しょくぶつ}んい^{しょくぶつ}ががたくさん入っています。では、さつまいもの旬^{しゅん}はいつでしょう？ ① 春^{はる} ② 夏^{なつ} ③ 秋^{あき} ④ 冬^{ふゆ} 	21 みずな みずなは京野菜^{きょうやさい}のひとつとして有名^{ゆうめい}です。京野菜^{きょうやさい}とは京都^{きょうと}で伝統料理^{でんとう りょうり}につかわれる野菜^{やさい}ですが、実は茨城県^{いばらきけん}が生産量^{せいさんりょう}にほんいち^{にほんいち}です。茨城県^{いばらきけん}の鹿行地^{ろこう ち}区^くを中心に栽培^{さいばい}されています。みずなはサラダや鍋物^{なべもの}などで食べますね。今日の給食^{きょうきしょく}は「茨城県産^{いばらきけんさん}のみずな」のサラダです。おいしく食べてください。	22 ぶたにく  茨城県^{いばらきけん}は豚^{ぶた}をたくさん育てています。給食^{きょうきしょく}の豚肉^{ぶたにく}も茨城県産^{いばらきけんさん}です。豚肉^{ぶたにく}はたんぱく質^{しつ}が多く含まれているので、小^{しょう}学生^{がくせい}・中学生^{ちゅうがくせい}のみなさんに食べてほしい食品^{しょくひん}です。また、食べ物^{たべもの}からエネルギー^{エネルギー}を取り出す^とときに必要なビタミンB1^{ビタミンB1}という栄養素^{えいようそ}がたくさん含まれています。今日は五目^{ごもく}ごはん^{ごはん}の具^ぐに入っています。



11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
25 豆乳	26 タンメン	27 キャベツ	28 ねぎ	29 結城西小リクエスト
豆乳は大豆を水につけて、すりつぶしたものから、おからを取りのぞいて作ります。固める働きがある「にがり」をあためた豆乳に入ると「豆腐」ができます。最近では、豆乳にさまざまな味がついた飲み物が紙パック入りで売られていますね。豆乳は日本でも人気ですが、中国やベトナムなどの外国でも昔から料理に使われているそうです。	タンメンは炒めた野菜や豚肉がたくさん入った塩味のラーメンです。ラーメンという中国料理のイメージですが、タンメンは日本で作られた料理だそうです。主に関東や東北地方で食べられていて、最初に作ったのも東京や横浜の中華料理のお店ではないかといわれています。	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。江戸時代には「オランダ菜」と呼ばれていたそうです。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も茨城県産です。地元の旬の野菜を味わいましょう。	ねぎは、奈良時代の昔から食べられてきた野菜です。ねぎは夏にも冬にも旬があり、1年中食べられています。麺料理の薬味や汁の具、煮物、鍋物などさまざまな料理に使われますね。においのもとの硫化アリルは、血行をよくして体温を上げる働きがあり、風邪を予防します。また、殺菌効果もあります。	今日の給食は結城西小学校のリクエスト給食です。メニューは「コーン茶飯・牛乳・おろしハンバーグ・リャンバンサンスウ・ワンタンスープ」です。コーン茶飯は結城市の給食オリジナル料理です。昔から給食に出ていて、いつでも人気の料理です。お米と一緒にとうもろこしやしょうゆ、だしを炊き込んだごはんです。

〈クイズのこたえ〉

- 6日

①の「マヨネーズ」です。
マヨネーズは、油、酢、卵を材料に作ります。
- 14日

③の「カルシウムなどのミネラルやビタミンが入っている」です。
- 19日

②の「おなかがすっきりする。」です。
かんぴょうの中にふくまれる「食物繊維」の働きです。
- 20日

③の「秋」です。
茨城県ではさつまいもを使って作る「ほしいも」づくりも盛んです。

