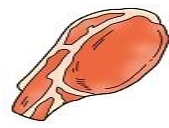




12月 パックンメモA



月よう日	火よう日	水よう日	木よう日	金よう日
2 りっちゃんサラダ きょう しょうがく ねんせい こくご まな 今日は小学1年生の国語で学んだ「サラダでげんき」のりっちゃんサラダです。りっちゃんが病気の お母さんのために、おいしくて元 気になるサラダを作ったお話でし たね。サラダの中には動物たちが 教えてくれた様々な食材が入っ ています。食べるとたちまち元気に なるくらい、栄養と愛情がたっぷり 入ったサラダです。おいしくい ただきましよう。	3 キャベツ  キャベツは、じゃがいもや大 根に次いで日本各地でたくさん 作られている野菜です。一年中 おいしく食べられる野菜です ね。冬のキャベツは葉がしっか りと重なっていて、かたく重い のが特徴です。冬のきゃべつ は、煮込んだり、炒め料理にむ いています。今日の給食はゆで てサラダに使いました。	4 はくさい 「はくさい」は、冬を代表す る野菜の一つです。結城市でた くさん栽培されています。はく さいは、淡泊で甘みがあり、サ ラダや煮物、炒め物、漬物など の様々な料理に使います。加熱 をするとかさが減るので、たく さん食べることができます。今 日は旬の「はくさい」を使った 真沢山のスープにしました。	5 牛乳クイズ 牛乳には骨や歯をつくるカル シウムが多く含まれています。 成長期の子供たちに重要な栄養 素なので、給食には毎日牛乳が 出ます。牛乳のカルシウムを十 分、体に取り込むために、行 うとよいことはなんでしょうか？ ①外に出て、お日様に当たる。 ②家の中で、お日様に当たらない ようにする。 ③果物を一緒に食べる。	6 リクエストメニュー きょう ゆうき ちゅうがっこう ゆうき にしよ 今日は結城中学校と結城西小 学校のリクエスト給食です。メ ニューはカレーライス、牛乳、 ハンバーグ、きゃべつとじゃこ のサラダです。カレーはエネル ギーが多いので、今日は小さめ のハンバーグにしました。きゃ べつとじゃこのサラダに使っ ている小松菜は茨城県で生産され たものです。小松菜は冬にとて もおいしくなる野菜です。
9 サバクイズ サバは秋から冬が旬で、脂が のっておいしい時季のものを「秋 さば」といいます。また、体に青 みがかっているので「青魚」とも 呼ばれます。さばと同じ青魚はど れでしょう？ ①サケ ②サンマ ③アンコウ 	10 茨城グルメ きょう ゆうきし いばらきけん しょうがい 今日は結城市や茨城県の食材 をたくさん使った「地産地消」 メニューです。豚肉、白菜、ね ぎ、さつまいも、小松菜が地元 の食材です。私たちの身近には 食材を作っている人たちがたく さんいます。工夫をしながら、 おいしく作ってくれることに感 謝していただきます。	11 スkimミルク 「スキムミルク」は、牛乳か ら作られます。牛乳から脂肪分 を除いて、乾燥させたものが 「スキムミルク（脱脂粉乳）」 です。長く保存ができるので、 とても便利です。カルシウムが 多いので、給食ではシチューや カレー、スープなどに使用して います。今日は「ブラウンシ チュー」に使いました。	12 すき焼き すき焼きは、農作業に使う鋤で 魚や肉を焼いて食べたのが始ま りで、江戸時代の終わりごろに 誕生したといわれています。明 治時代に広まり、関西ではすき 焼き、関東では牛鍋と呼ばれて いました。しょうゆと砂糖の甘 辛いたれで、肉や白滝、焼き豆 腐にねぎ、きのこを煮込んだお いしい鍋です。 	13 マーボー豆腐 豆腐を使った中華料理として 家庭でもよく作られているの が、マーボー豆腐です。発祥は 中国の四川省でとても寒いとこ ろです。チャオチャオというお ばあさんが作る豆腐料理がとて もおいしいので、有名になりこ の名前がつけました。豆腐やひ き肉をとうがらしやにんにく、 ねぎと炒めて作るマーボー豆腐 を食べると体が温まります。
16 みかん  みかんはみなさんが大好きな果 物の一つですね。ビタミンCを たっぷり含んでいるので、かせ予 防ができる冬にぴったりの果物で す。皮がむきやすく手軽に食べる ことができるので、みなさんのお うちにもあるでしょう。外の皮を むくと出てくる白い筋のようなも の、実はこれにも食物繊維などの 栄養素が含まれています。	17 ほうれん草 ほうれん草は冬の寒さの中で 育ちます。茎が短く葉を大きく 広げているので、葉に太陽の光 があたります。ほうれん草は寒 くなると、葉っぱの中の水分が 凍りつかないように、糖や栄養 を葉にため込みます。そのた め、寒さを経験したほうれん草 は甘く、しかも栄養も豊富にな ります。	18 冬至クイズ とうじ とし いちねん ひる 冬至とは、一年で昼がもっと も短く、夜がもっとも長い日の ことです。 日本では、冬至にある野菜を 食べるとよいといわれていま す。その野菜はなんでしょう か？ ①かぼちゃ ②きゅうり ③ごぼう	19 ぶたにく いばらきけん ぶた とし 茨城県は豚をたくさん育てて います。給食の豚肉も茨城県産 です。豚肉はたんぱく質が多く 含まれているので、小学生・中 学生のみなさんに食べてほしい 食品です。また、疲れをとるビ タミンB1という栄養素がたく さん含まれています。今日は豚丼 にしました。 	20 みそ みそは、しょう油と並んで日 本を代表する調味料のひとつで す。今はお店で買うのがあたり まえですが、昔は各家庭で作っ ていました。みそは、大豆、こ うじ、塩で作ると「豆みそ」、 そこに米をいれたら「米み そ」、麦をいれたら「麦みそ」 になります。昔から大切にされ てきた食品のひとつです。
23 山形県メニュー やまがたけん やま かわ うみ 山形県は山あり、川あり、海あ りの多彩な地形が特徴で、野菜や 果物、魚や肉など様々な食材の宝 庫です。特に果物をたくさん作っ ていて、さくらんぼやラフランス は日本一の収穫量です。「いも 煮」は山形県の郷土料理で、里芋 やこんにゃく、季節の野菜などを 鍋で煮込んだものです。今日は山 形県の西側で食べられている庄内 風のいも煮です。お楽しみに♪ 	24 クリスマスメニュー きょう 今日 クリスマス 給食です。 クリスマス料理の定番と言え ば、ローストしたチキンです ね。給食は鶏肉トマトソースに しました。また、もみの木をイ メージしたもみの木サラダ、雪 と星をちりばめたようなワンタ ンスープが出ます。そしてケー キも欠かせませんね。給食の ケーキはチョコレートといちご クリームのセレクトです。	あたら とし 新しい年がみなさんにとって よい とし 良い年でありますように・・・ がっ き きゅうしよく がっ かすいようび 3学期の給食は1月8日水曜日からです。 		



12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
------	------	------	------	------

【クイズの答え】

5日 ①の「外に出て、お日様に当たる」です。

お日様に当たると、体の中でビタミンDがつくれ、カルシウムを吸収してくれます。

9日 ②の「サンマ」です。

青魚の脂肪には、血の流れをよくするEPAや脳の働きをよくするDHAが含まれています。

18日 ①の「かぼちゃ」です。

冬至にかぼちゃを食べ、ゆず湯に入ると、かぜをひかないと昔から伝えられています。

かぼちゃはビタミンAやビタミンC、Eなどを多く含んでいます。



みなさんも新しい年に
「食生活目標」をたて
てみませんか？

