



1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 style="text-align: center;">あけまして おめでとうございます。 今年もよろしく お願いいたします。</p>		8 おせち料理 3学期が今日からスタートしました。年末年始は日本の食文化にふれる機会がたくさんあったと思います。昔の人々は四季折々に収穫される食べ物を神様に感謝し、供えました。その時に作られた料理がおせち料理の始まりといわれています。「紅白なます」は人参と大根を使い甘酢で和えた料理です。お祝いの水引きをかたどったものだそうです。	9 さといも さといもは、昔から壺の畑で作られました。そのため、壺で作られる「さといも」と名前がつきました。さといもは皮をむくとネバネバとしていますね。このネバネバ成分は脳を活性化させたり、疲労回復の働きがあります。さらに体の中の余分な水分を体の外に出してくれる「カリウム」もたくさん入っています。今日はさといもを豚ひき肉や野菜と煮込んだ料理です。	10 きのかクイズ きのかには、しいたけ、しめじ、まいたけ、えのきたけなどがあります。ほとんどが人工的につくられています。 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しますか。 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。
13 成人の日 	14 だいず だいずは、2000年も前から食べられていました。「畑の肉」とよばれ、たんぱく質やカルシウムを多く含んでいるので、筋肉や骨や歯となり、私たちの体を作ってくれる働きがあります。今日の給食では、ポークビーンズに入っています。ポークビーンズはアメリカの家庭料理です。日本では大豆を使いますが、本場アメリカでは白いんげん豆を使うことが多いそうです。	15 リクエスト給食 今日は江川南小学校のリクエスト給食です。メニューはごはん、牛乳、ハンバーグトマトソース、豚汁、フルーツ杏仁です。ハンバーグはみなさんに人気のメニューですね。ハンバーグだけだと野菜不足になりがちなので、給食では玉ねぎやトマト、大根などの野菜をたっぷり使ったソースをかけて出すことが多いのです。今日もおいしく食べてください。	16 リクエスト給食 今日は上山川小学校のリクエスト給食です。メニューはごはん、ふりかけ、牛乳、チーズはんぺんフライ、ポテトサラダ、ワタンスープです。はんぺんは何から作られるか知っていますか？はんぺんは魚のすり身、卵の白身などから作られます。魚も卵も体をつくる働きがあるたんぱく質が多く含まれた食べ物です。	17 こまつな こまつなは1年中お店で見る事ができますが、旬は冬です。寒さに強く、霜にあたると甘味が増します。東京のこまつ川あたりで江戸時代から栽培されていました。徳川吉宗が鷹狩りの時に食べた青菜をその地名にちなんで「こまつな」と名づけたともいわれています。給食の小松菜は結城市や茨城県で作られたものです。
20 牛乳 牛乳は昔から世界各地で栄養がある食品として大切にされてきました。牛乳には体をつくるのに役立つ「たんぱく質」や「ミネラル」を豊富に含みます。特に「カルシウム」は骨や歯を丈夫にするはたらきをします。寒くなると、冷たい牛乳は飲みづらくなりますが、少しずつゆっくり飲むと飲みやすいですよ。	21 みずな みずなは京野菜の一つとして有名です。京野菜とは京都で伝統料理につかわれる野菜ですが、実は茨城県が生産量日本一です。茨城県の鹿行地区を中心に栽培されています。サラダや鍋物などで食べますね。今日の給食の「大根とチキンのサラダ」に入っています。おいしく食べてください。	22 フロッコリークイズ 今日の給食のマカロニサラダにはフロッコリーが入っています。さて、フロッコリーはどの部分を食べているでしょうか？ ①実の部分 ②花のつぼみの部分 ③根っこの部分 	23 学校給食週間 日本で学校給食が始まったのは明治22年です。山形県の小学校で、お昼を用意できない子どもたちのために、おにぎり、焼き魚、つけものをだしたのが始まりです。戦争中に学校給食が中止になったことがありましたが、戦争が終わった後は世界からの救援物資を使ったパンとミルクの給食が始まり、学校給食は今まで続いています。	24 だいたい 「だいたい」とはみかんに似ている果物です。お正月にかざり餅の上にのせるのはみかんでなく、だいたいが正式です。だいたいの実は冬が過ぎても木から落ちず、そのまま置いておくと木についたまま、次の実がなるという特徴から「だいたい」と呼ばれるようになりました。日本では縁起のよい食べ物とされています。
27 野菜クイズ わたしは結城市でたくさん作られています。わたしは、うすい緑色の野菜です。わたしは、1個で2キログラム以上あります。わたしは、今日の給食のスープに入っています。さて、私は誰でしょう？ ①だいこん ②ほうれんそう ③はくさい	28 結城の給食 結城市では、昭和29年にミルク給食が始まり、昭和31年から小学校ごとの給食を開始しました。その後、昭和48年から給食センターで、小学校と中学校の給食が作られるようになりました。大きなコップ、ペパン、脱脂粉乳、くじら肉の料理が出たそうです。現在はパンの他にごはんやめん、いろいろなおかずがあります。	29 あさり あさはりには味にくせが少なく、苦みや渋みなどもほとんどないので、和食や洋食などのさまざまな料理に使われています。みそ汁やパスタなどでおいしく食べていますね。たんぱく質や鉄が豊富に含まれていて、栄養たっぷりの食べ物です。今日はあさりのうま味がたっぷりのチャウダーにしました。体があたたまりますよ。	30 牛乳クイズ 牛乳は、お母さん牛が子牛のために出している乳を私たち人間がもらっています。栄養のつまった牛乳をできるだけ残さず飲みたいですね。では、ここでクイズです。結城市の給食の牛乳はどこで育てられた牛の乳から作っているのでしょうか？ ①茨城県 ②北海道 ③東京都 	31 リクエスト給食 今日は結城南中学校3年生のリクエスト給食です。メニューはポークカレーライス、牛乳、チキンナゲット、フルーツジュレです。カレーは人気メニューですね。給食のカレーは玉ねぎ、にんじんなどの野菜や2種類のカレールウ、スキムミルクなど10種類以上の材料を入れて、よく煮込んで作っています。



1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)

10日 ②の「おなかがつっきりする」です。
きのこにたくさん含まれる「食物繊維」は
おなかのそうじをしてくれます。

22日 ②の「花のつぼみの部分」です。
ふさふさしたところは小さなつぼみがたくさん集まっています。
時間がたつとつぼみが開き、小さい黄色い花が咲きます。

27日 ③の「はくさい」です。はくさいは茨城県が生産量全国1位です。

30日 ①の「茨城県」内で育てられた牛からもらった牛乳です。

