



2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
3 節分クイズ 2月3日は節分です。節分の日は、「おには外、福は内」と言いながら豆をまきますね。節分の福豆は自分の数のだけ食べます。さて、節分とは、どんな日のことを言うのでしょうか。次の3つの中から選んでください。 ① おにがたくさん来る日 ② 豆がたくさん収穫できる日 ③ 季節が変わる日	4 油あげ 油あげは豆腐をうすく切っ、油で揚げたものです。こまかく切って、野菜といっしょに煮ると、油のうま味がでてとてもおいしい料理になります。油あげは、大豆から作るの、みなさんの血や筋肉となつて、体を大きくしてくれる食べ物です。今日の給食ではきつねうどんに油あげが入っています。 	5 フランス料理 フランスはヨーロッパの西部にある国で、首都はパリです。フランスの食文化は、和食と同様にユネスコ文化遺産に登録されており、フランス料理やテーブルマナーなど世界中で親しまれています。家庭料理は、地域によって特色があります。今日の給食は「ポトフ」や「グラタン」、「クレープ」などフランス発祥の料理を取り入れました。	6 茨城グルメ 茨城グルメは、地場産物を使った献立です。今日の「米」や「かんぴょう」は結城市で作られたものです。結城市では他にも白菜やレタス、長ねぎなどが作られています。また、県内の土浦市ではれんこんが多く栽培されていて、生産量は日本一です。おいしい茨城の恵みをいただきましょう。 	7 とうふクイズ とうふはそのまま食べたり、みそ汁やサラダにしたりいろいろな方法でおいしく食べることができます。今日はとうふのチリソース煮が出ます。次の食材でとうふと同じ大豆から作られるものはどれでしょう？ ① ちくわ ② 油あげ ③ みそ 
10 ほうれん草 ほうれん草は、冬が旬の野菜で、中国から伝わりました。緑色の濃い野菜なので、カロテンを多く含んでいます。また、ほうれん草には鉄も多く、貧血を予防するはたらきがあります。今の時季のほうれん草は、栄養価が高くなり、味もおいしくなります。 	11 建国記念の日 	12 冬野菜クイズ 冬野菜の代表「だいこん」は作付面積も収穫量も最大の野菜です。昔から日本人の食生活に欠かせない野菜のひとつです。煮物、鍋物、みそ汁、漬物やサラダと、いろいろな料理でおいしく食べることができます。次の三つのうち、冬が旬の野菜はどれでしょう。 ① とうもろこし ② トマト ③ はくさい	13 カリフラワー カリフラワーは、免疫力を高めてくれたり、肌の調子をよくしてくれるビタミンCや、おなかの調子を整えてくれる食物せんいが多く含まれる野菜です。私たちが食べているモコモコした部分は、植物のつぼみの部分です。食べると、独特な食感に特徴があります。ぜひ、食べてみて確認してください。	14 バレンタインクイズ 2月14日のバレンタインデーにチョコレートをプレゼントする習慣は、どこの国から生まれたのでしょうか。 ① アメリカ ② フランス ③ 日本 
17 結城中学校リクエスト 今日は結城中学校のリクエスト給食です。メニューはコーン茶飯、牛乳、ちくわの変わり揚げ、キャベツとじゃこのサラダ、ワンタンスープです。ワンタンスープは体をつくる豚肉、体の調子を整えるにんにく、玉ねぎ、白菜などが入った真だくさんの汁ですね。エネルギーになる栄養素の入ったごはんを組み合わせてバランスよく食べられる料理です。	18 わかめ 海に囲まれている日本では、むかしから海そうを食べてきました。わかめやのり、こんぶやひじきは、海の野菜です。海で育つので、ミネラルや食物せんいが多く含まれていて、からだをいきいきとさせる働きがあります。今日の給食ではサラダにわかめが入っています。	19 はくさい 茨城県は「はくさい」の生産量が日本一です。結城市でもたくさん「はくさい」を作っています。はくさいは寒くなるとあまみが増しておいしくなります。鍋物や煮物、汁物、炒め物、漬物などどんな料理にも合う野菜です。今日の給食ではスープに使用しました。旬の野菜のおいしさを味わいましょう。	20 ごま ごまには体に良い栄養素がたくさん含まれています。カルシウムや鉄・マグネシウム・亜鉛などの「ミネラル」とビタミンB1やB2が多く含まれています。ビタミンB1は疲労回復に、B2は疲れ目などに効果があります。ごまは、皮の色によって黒ごま・白ごま・茶ごまがありますが、栄養の差はほとんどありません。	21 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発酵食品のひとつです。
うがい・手洗い しっかいと！ 	25 いかクイズ いかは、体をつくる「たんぱく質」が多く含まれる食品です。今日は人気メニューの「さつまいもとイカの揚げ煮」です。 いかにはたくさんの足があります。さて何本でしょう？ ① 8本 ② 10本 ③ 12本	26 ジャがいもクイズ いもには「じゃがいも」「さといも」「さつまいも」などがありますね。いもは土の中で育ちますが、植物のどの部分を食べているかわかりますか。じゃがいもはこの部分を食べているのでしょうか？ ① 根の部分 ② 茎の部分 ③ 実の部分 	27 しょうが 給食のカレーには隠し味にしょうがが入っています。しょうがは昔から薬としても使われてきた食べ物です。体を温めたり、胃腸を丈夫にする働きがあるそうです。給食のカレーではお肉のうまみを引き出し、さわやかな辛味をつけるために「にんにく」と一緒に使っています。 	28 ひなまつり 3月3日はひなまつり、桃の節句ともいいますね。この日は昔から、一年間の節目としてお祝いをしてきました。ひな人形や桃の花を飾り、子供が健康に成長し、幸せになりますようにとお願いをします。ひなまつりに食べるものにひしもちがあります。三色のおもちで、赤は花、白は雪、緑は草木という春をあらわす意味があります。



2月 パックンメモ A



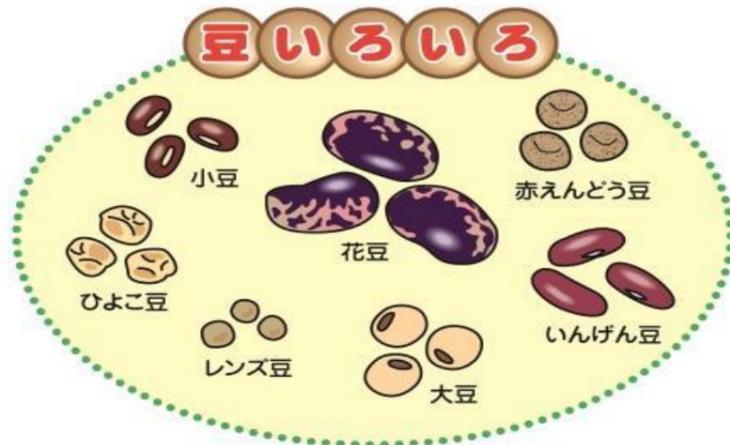
月よう日

火よう日

水よう日

木よう日

金よう日



【クイズの答え】

3日 ③の「季節が変わる日」です。

節分は季節が変わる時という意味で、次の日から春になります。

豆まきをして、おに(病気)を追い払ったのが始まりと言われています。

7日 ②「油あげ」と③の「みそ」です。①の「ちくわ」はさかなを使って作られます。

12日 ③の「はくさい」です。

冬が旬の野菜は、だいこん、はくさいの他に、ほうれん草や小松菜、ブロッコリーなどがあります。

14日 ③の「日本」です。

チョコレートを贈る習慣は、日本のお菓子の会社が始めて、少しずつ広まりました。

25日 ②の「10本」です。ちなみに、たこの足は「8本」です。

26日 ②の「茎の部分」です。

じゃがいもは土の中の茎の先がふくらんで「いも」になるのです。

大豆製品



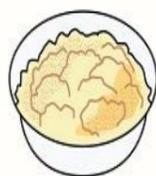
きなこ



あぶら



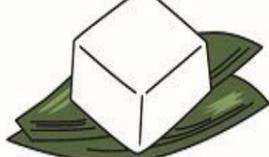
おから



ゆば



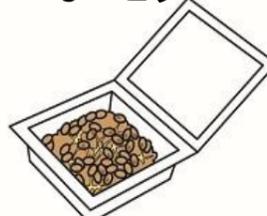
とうふ



みそ



なっとう



しょうゆ

