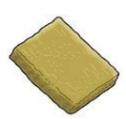
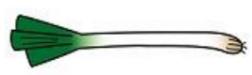
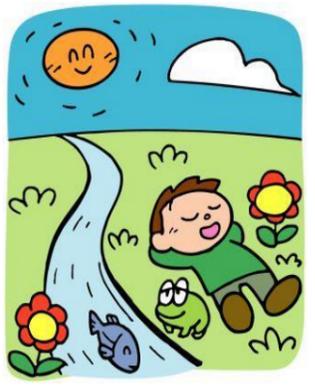




# 3月 パックンメモ A



月よう日	火よう日	水よう日	木よう日	金よう日
<b>2 応援メニュー</b> 今日はチキンカツやコーンスローをお好みでパンにはさんで食べるメニューです。もうすぐ中学校を卒業していく中学3年生に「これからも夢に向かってがんばってください」の気持ちを込めて、みんなで「かつサンド」を食べて応援したいと思えます。いよかんゼリーも食べて、「いい予感」が訪れるといいですね。 	<b>3 こまつな</b> 給食で使っている「こまつな」は、結城市や茨城県で作られています。こまつなは色の濃い野菜の仲間、お肌の健康を保つカロテンを多く含んでいます。他にも野菜ではめずらしく、骨を丈夫にするカルシウムや血をつくる鉄を多く含んでいます。給食ではスープに入れたり、サラダや和え物に使っています。栄養たっぷりのおいしい「こまつな」をもりもり食べてください。	<b>4 ごま</b> ごまは昔から食べられています。日本にはシルクロードを経て入ってきたと考えられています。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。カルシウムや鉄、亜鉛などのミネラルが多く含まれていて、骨をしょうぶにしたり、貧血を防ぐはたらきがあります。	<b>5 ジャがいもクイズ</b> ホクホクしておいしいじゃがいもを今日は、肉じゃがにたくさん使いました。さて、じゃがいもには、どんな栄養素が多く含まれているでしょうか？ ①炭水化物とビタミンC ②たんぱく質と鉄 ③カルシウムとカロテン 	<b>6 東中3年生リクエストメニュー</b> 今日の給食は東中学校3年生のリクエスト給食です。ごはん 牛乳 和風ハンバーグ ワンタンスープ フルーツジュレの献立です。ハンバーグはみなさんに人気のメニューですね。給食では大根おろしソースや玉ねぎソース、トマトやデミグラスソースなど様々なソースをかけて、給食に出しています。みなさんはどのソースが好きですか？
<b>9 中学校卒業お祝いメニュー</b> 日本では、昔からお祝いの時に赤飯を食べる風習があります。赤飯の始まりは、平安時代のことで、当時は赤い色の赤米を神様に供えていました。これが赤飯の始まりとされています。今は、もち米と小豆やささげなどの赤い豆を使って作ります。今日の給食は中学3年生の卒業をお祝いして中学校は「お赤飯」が出ます。小学校は18日にお赤飯です。	<b>10 なるとクイズ</b> なるとは白身の魚をすりつぶして、蒸して作ります。さて、なるとに多い栄養素は何でしょう？ ①ビタミンC ②タンパク質 ③食物せんい 	<b>11 カレーライス</b> 今日はカレーライスです。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。	<b>12 かぼちゃ</b> かぼちゃは夏が旬の野菜にはめずらしく、水分が少ない野菜です。そのため、長い間、保存ができ、寒い冬までとっておいて、風邪のはやる季節に食べるようになりました。かぼちゃにはカロテンなどの風邪の予防に役立つ栄養素がたくさん含まれています。今日はシチューに入れました。しっかり食べて、風邪を予防しましょう。 	<b>13 さんま</b> 日本で食べられているさんまは1種類です。実は養殖したもの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やわらかく煮てあります。骨に気をつけて、よくかんでおいしくいただきます。
<b>16 厚揚げクイズ</b> 今日の給食に「厚揚げの中華煮」が出ます。厚揚げがたくさん入っていますが、この厚揚げは何から作られているのでしょうか？ ①肉を細かく切って作る ②大根を四角に切って作る ③豆腐を油で揚げて作る 	<b>17 ねぎ</b> 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、鍋物など様々な料理に使われますね。においのもと硫化アリルは、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。 	<b>18 小学校卒業お祝いメニュー</b> 今日の給食は小学6年生の卒業をお祝いのメニューです。結城市では市内の小中学校12校の給食を給食センターで作っています。1年間で約190回の給食が出されます。みなさんはこの1年間でどのくらい背が伸びたでしょうか？これからも、給食をしっかりと食べて、元気に成長していきましょう。	<b>19 地産地消</b> 地域のことをもっとよく知るために、地域でとれたおいしく新鮮な食べ物を、地域で消費することを、地産地消といえます。地産地消は、輸送距離が短いため、ガソリンなどの燃料を使う量が少なく済み、地球にも優しいのです。今日は茨城県や結城市で作られた食べ物をたくさん使った給食を出します。ふるさとの味はいかがですか？	<b>20 春分の日</b> 
<b>23 給食最終日</b> 今日は今年度の最後の給食です。一年間、楽しく給食を食べられましたか？4月のころより、しっかり食べることができるようになったと思います。給食は、みなさんに食べてもらいたい料理や栄養を考えて作ります。みなさんにおいしく、楽しく食べてもらえるようにこれからもがんばります。	 		<b>4月の給食開始は</b> 小学校は7日(火曜日)から、 中学校は6日(月曜日)から になります。	





# 3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「炭水化物とビタミンC」です。ビタミンCは、病気から体を守る力を高めてくれます。ビタミンCは体の中に貯めておくことができないので、毎日とりたいですね。

10日 ②の「タンパク質」です。筋肉や骨などをつくる栄養素です。魚は1日に1回は食べたい食品です。今日のなるとも残さず食べてくださいね。

16日 ③の「豆腐を油で揚げて作る」です。

