



4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
6 進級おめでとう	7 ソフトめん	8 さかな	9 朝ごはんクイズ	10 ジャがいも
ご進級おめでとうございます。今日から給食がはじまります。学校給食は、みなさんが元気に活動したり、成長したりするための食事です。日常の食事では不足しがちなカルシウムや鉄などが取れるように栄養のバランスを考え、工夫しています。給食の準備はクラスみんなで協力して行い、マナーを守って楽しく会食してください。	ソフトメンは、茨城県産の小麦粉で作っためんです。うどんよりも細く、スパゲティより少し太いめん、いろいろな汁やソースに合うように作られています。小麦粉に塩と水を入れて、よくこねてから平らにし、細く切ったものをゆでてめんにします。袋に入っているのですこしずつ分けておわんに入れて食べましょう。	魚は、血や肉や骨となるからだをつくる食べ物です。魚のよい所は、血をサラサラにするEPAや脳の細胞を活性化させるDHAを含んでいる点です。また、骨まで食べる事のできる小魚は、カルシウムをたくさん取ることができます。今日はさばの塩焼きです。骨に注意して、よくかんで食べてくださいね。	みなさんは毎日朝ごはんを食べると思います。さて、朝ごはんを食べると「からだ」はどうなるでしょう？ ① 寒くなる ② 元気になる ③ 眠くなる	ジャがいもは、カレーやシチュー、ポテトサラダなど目に見える料理だけでなく、かたくり粉やはるさめなど目に見えない形で、様々な食品に使われています。ジャがいもが生まれた場所は、富士山よりも高いアンデス山脈です。そこからヨーロッパに伝わり、世界に広がりました。今日は肉じゃがにたっぷり入っています。
13 入学おめでとう	14 にんじん	15 ごはん	16 とうふクイズ	17 たまねぎ
今日から小学1年生もそろって、みんなで給食がはじまります。学校給食は、成長期の小学生や中学生に必要な栄養素が不足しないように、献立が作られています。特にカルシウムは1日に必要な量の半分を給食でとります。牛乳やごはん、肉、魚、そして野菜をしっかり食べて、じょうぶな体を作りましょう。	にんじんは色がきれいな野菜なので、給食でも毎日のように使っています。このきれいなオレンジ色はカロテンという栄養素の色で体の中で目や皮膚を健康にする働きをします。カロテンは油と一緒に食べると体の中に吸収されやすくなるそうです。今日はしょうゆラーメンと春巻き、ポテトサラダに入っています。	ごはんは、日本の主食です。米と言う字は、田植えから米にするまでに、八十八の手間がかかるという意味があります。でんぷんが多く含まれているので、体を動かしたり、脳をはたかせたりするエネルギーになります。学校給食のごはんは、結城市で作られたコシヒカリという品種の米を使っています。大切に食べましょう。	今日の給食はとうふを中華風の味付けにした「マーボー豆腐」です。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 なっとう ② 豆乳 ③ かまぼこ	たまねぎは様々な料理に使われています。サラダなど生でも食べられますが、給食では炒めたり、スープに入れ煮込んだりして、毎日のように使っています。たまねぎは加熱することで甘くなり、うまみ成分も濃くなり、おいしく食べることができます。今日はカレーにたっぷりたまねぎを使いました。
20 キャベツ	21 きゅうり	22 切り干し大根クイズ	23 茨城グルメ	24 ちりめんじゃこ
キャベツは世界中で食べられています。ロールキャベツやコールスローサラダ、回鍋肉などさまざまな料理に使われていますね。キャベツはビタミンCやビタミンUなどのかぜを予防したり、おなかの調子をよくしてくれたりする栄養があります。今日の給食は春キャベツをたっぷり使ったシチューです。	きゅうりは塩、みそ、しょうゆ、酢などいろいろな味と相性がよいので、サラダやあえ物で給食にはかせない食材です。ぱりっとした歯ごたえと独特の風味がおいしいですね。きゅうりは水分が多く約95%もあります。生のまま食べることが多い野菜ですが、給食では一度ゆでてから料理に使っています。	切り干し大根は、大根を細かく切って、干して乾燥させたものです。干すことにより、カルシウムや鉄などの栄養価が高くなります。また、私たちが不足しがちな食物せんいもたくさん取ることができます。切り干し大根は水でもどして食べますが、何倍になるでしょう？ ① 2倍 ② 4倍 ③ 8倍 ④ 10倍	茨城グルメは、茨城県や結城市でとれた食べ物を使った献立の白です。今日の「こまつな」や「かんぴょう」は結城市で作られたものです。他にも白菜やレタス、トマト、ねぎなども作られているので、給食に使っています。おいしい茨城をいただきます。	「ちりめん」とはちぢれた絹織物、「じゃこ」はいろいろな種類の小さい魚のことで、「しらす」とも呼ばれています。しらすを塩水でゆでて干した軟かいものを「しらす干し」、しっかり乾燥させた硬いものを「ちりめんじゃこ」と区別しています。小魚のカルシウムがたっぷりとれる海の恵みを味わいましょう。



4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
27 パン 	28 こまつなクイズ	29 昭和の日	30 ぶた肉 	 
がっこうきゅうしょくよう 学校給食用のパンは、いろい ろなおかずに合うように作っ てあります。ほぞんりょう 保存料や香料など余 ぶんなものは入っていないパン です。パンをそのまま一口よく かんで食べてみましょう。パン のあじがよくわかります。今日 はミルクコッペパンなので、ミ ルクのやさしいあまさをかん じますね。	きょう 今日のこまつなはゆうきし 結城市で つくられたものです。旬は冬 ですが、ひんしゅかいりょう 品種改良や作り方の工夫に よって、一年中食べることが できます。こまつなにはカロテ ンがたっぷり入っています。こ まつなとおなじようにカロテ ンが多い食べ物はどれでしょう？ ① ごはん ② にんじん ③ ぶたにく 		にくには、つかれをとるえい 養素といわれる「ビタミンB1」 が多く含まれています。つか れたなと感じた時には、にく ぶた肉を食べると良いそう です。今日の給食は茨城県産 のぶた肉を使って作った豚汁 です。しっかり食べて、げん きになりましょう。	

(クイズの答え)

- ここのか
9日

②の元気になるです。
あさごはんを食べると、からだや脳、腸が目覚めるので、元気に1日を過ごせます。
- 16日

①のなっとうと②の豆乳です。
③のかまぼこはさかなから作られます。
- 22日

②の4倍です。切り干大根を水につけてもどすと、約4倍の重さになります。
炒めたり、ゆでたりして食べます。
- 28日

②のにんじんです。
こまつなやにんじん、ブロッコリーなどの色のこい野菜にはカロテンがたくさん含まれています。

