



パックンメモ



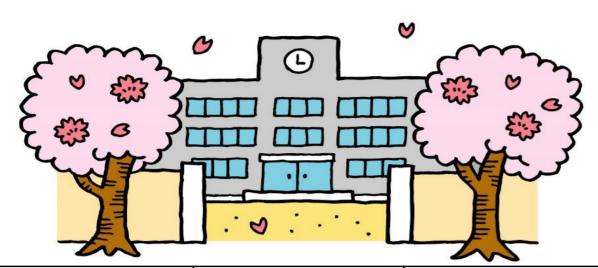


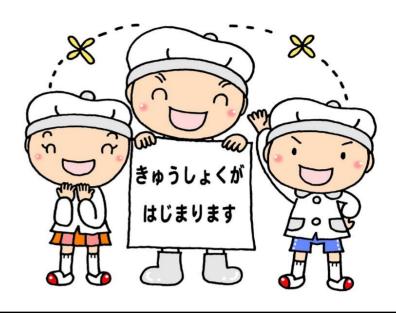
月よう日

火よう日

水よう日

木よう日





進級おめでとう ソフトめん

ソフトメンは、茨城県産の小 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 よりも^{ほく}、スパゲティより少 うだい。 気に活動したり、 成長したりす し、、いろいろな洋や るための食事です。日常の食事 ソースに魯うように罹られてい ます。小麦粉に塩と水を入れ で常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。 | 続く切ったものをゆでてめんに たったく じゅんび 給食の準備はクラスのみんな します。袋に気っているので, で協力して行い,マナーを勢っ | 歩しずつ分けておわんに入れて て楽しく会食してください。 食べましょう。

さかな

競は、 **血**や肉や骨となるから だをつくる養べ物です。驚のよ いデは、 faをサラサラにする E ซーネー PAや脳の細胞を活性化させる ĎHĂを含んでいる´゙゙んです。ま た、闇まで食べる事のできる小 驚は, カルシウムをたくさん散 ることができます。与白はさば の塩焼きです。骨に陰意して、 よくかんで養べてくださいね。

朝ごはんクイズ 10 じゃがいも

みなさんは舞音蘭ごはんを養 べると慧います。さて,韛ごは チュー,ポテトサラダなど曽に んを食べると「からだ」はどう $\left|\stackrel{\scriptscriptstyle a}{\mathbb{Q}}$ える料理だけでなく,かたく なるでしょう?

- ① 寒くなる
- ② 元気になる
- 驚くなる



じゃがいもは, カレーやシ り粉やはるさめなど曽に覚えな い形で、様々な食品に使われて います。じゃがいもが生まれた 場所は、富士山よりも常いアン デス単派です。そこからヨー ロッパに従わり、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。

にんじん 入学おめでとう 14

今日から小学1年生もそろっ ります。牛乳やごはん、肉 第、そして野菜をしっかり食べ」す。 参ばり はしょうゆう 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 す。学校諮覧は、 散養顔の小学 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 えしないように、献立が作られ |素の色で体の中で自や皮膚を健 、 康にする働きをします。カロテ ンは漁と一緒に食べると体の中 らかせたりするエネルギーにな に吸収されやすくなるそうで 春巻き, ポテトサラダに^大って います。

ごはん 15

ごはんは、日本の主食です。 | ※と言う学は、 苗植えから楽に するまでに、パーパの手間がかい。 するまでに、パーパの手間がかい。 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 ります。学校給食のごはんは**,** は は は は は は は は は た で 作 られた コシヒカリと いう品種の米を使っています。 大切に養べましょう。 大切に食べましょう。

とうふクイズ 17 たまねぎ 16

きょう きゅうしょく 今日の給食はとうふを中華風 の味付けにした「マーボーどう

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



① なっとう

- ③ かまぼこ



たまねぎは様々な料理に使わ れています。サラダなど笙でも た 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。、宝ねぎは加熱することで替 くなり,うまみ乾労も濃くな 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。

ZO キャベツ

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

キャベツは世界中で食べられ きゅうりは塩、みそ、しょう 切干し大根は、大根を細かく 炭城グルメは、茨城県や結城 コールスローサラダ、闘婦のな がよいので、サラダやあえ物で です。手すことにより、カルシ の首です。今日の「こまつな」 耀敏の泣さい驚なことで、「し どさまざまな料理に使われてい「豁後にはかかせない後材です。 ますね。キャベツはビタミンにはりっとした嫌ごたえと強いのします。また、粒だちが不足しられたものです。他にも皆葉やらすを塩水でゆでて手した軟ら やビタミンロなどのかぜを予防 | 産業がおいしいですね。きゅう | がちな食物せんいもたくさん 板 | レタス・トマト・ねぎなども 作 | かいものを「しらす 手し」・ したり、おなかの調子をよくししりは水分が多く約95%もあり ます。笙のままたべることが参えでもどして食べますが、何倍います。おいしい茨城をいただ い野菜ですが、給食では一度ゆ になるでしょう? でてから料理に使っています。

102倍 24倍 ④10偿 ③8倍

22 切り干し大根クイズ 23 茨城グルメ

きましょう。

「ちりめん」とはちぢれた絹 |ウムや鉄などの栄養価が高くな|や「かんぴょう」は結城市で作|らす」とも噂ばれています。し ることができます。

| おいだいでは、 | おいているので、 | おうにく | しっかり乾燥させたでいものを 「ちりめんじゃこ」とݣ別して います。小魚のカルシウムが たっぷりとれる漢の意みを喋わ いましょう。

24 ちりめんじゃこ







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 28 こまつなクイズ 29 昭和の日 30 ぶた肉 **う 今日のこまつなは結城市で ぶた肉には、疲れをとる栄養 学校給食用のパンは、いろい 素といわれる「ビタミンB1」 ろなおかずに合うように作って一作られたものです。 覚ん愛です あります。保存料や香料など余が、品種改良や作り方の工夫に が鬱く莟まれています。強れた が 分なものは入れていないパンで よって, 一年中食べることがで なと感じたいには、ぶた肉を食 す。パンをそのまま^{つと} さます。こまつなにはカロテン べると良いそうです。 今日の給 んで食べてみましょう。パンの|がたっぷり $\stackrel{\stackrel{\leftarrow}{\sum}}{\sum}$ っています。こま 食は茨城県産のぶた肉を使って 繋がよくわかります。
今日はミ つなと簡じようにカロテンが勢 がった旅洋です。しっかり<u>を</u>べ て,元気にがんばりましょう。 ルクコッペパンなので、ミルク \ln_{k}^{t} がぬはどれでしょう? のやさしい甘さを感じますね。 ① ごはん

(クイズの答え)

- 9 日 ②の元気になるです。 朝ごはんを食べると、からだや脳、腸が削覚めるので、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。

② にんじん③ ぶたにく

- 22日 ②の4倍です。切干大根を水につけてもどすと、約4倍の量さになります。 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。

