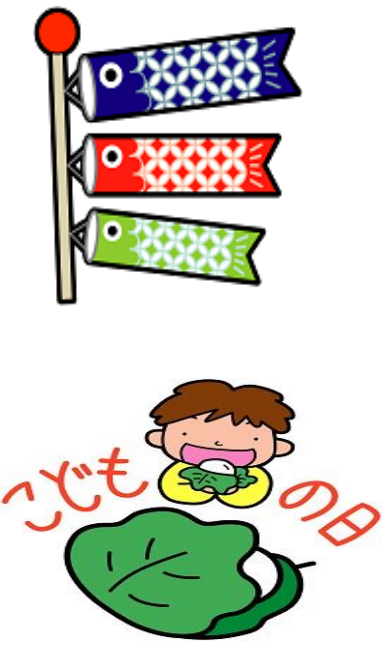
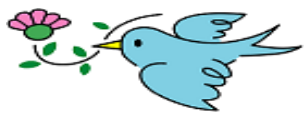


5月 パックンメモ A



月よう日	火よう日	水よう日	木よう日	金よう日
	※ 新型コロナウィルス感染拡大防止を受けての休校措置のため、給食の提供はありません。	こどもの日 5月5日は「こどもの日」です。「子どもたちが健康に育ちますように」と願うお祝いの日です。「端午の節句」ともいいます。こどもの日には柏もちを食べますね。柏の木は、春に新しい芽が出てから古い葉っぱが落ちることから、代々家族が元気に暮らせる縁起のよい木といわれています。そこで、この柏の葉で包んだ「柏もち」を食べるようになったそうです。	キャベツ 今がおいしい春キャベツは、秋から冬にかけて種をまき、春先から6月頃までお店に並びます。やわらかく、みずみずしいので、サラダや浅漬けなどでおいしく食べられています。キャベツには食べ物の消化を助け、おなかの調子を整える栄養が入っています。今日はサラダに使用しました。	ごまクイズ 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。さて、ごまは皮の色が黒・白・茶などがありますが、それぞれ栄養がちがうでしょうか？ ①違う ②ほとんど同じ
11 きゅうりクイズ みなさん、きゅうりを見ることがあります。緑色をしていて、細長く、サラダや和え物などで食べることが多い野菜です。実はきゅうりは完熟する前に収穫して食べています。完熟すると何色になるでしょう。 ① 赤色 ② 黄色 ③ むらさき色	12 ツナ ツナは、何の魚か知っていますか？「ツナ」は英語で、「マグロ」のことを意味します。ツナには、たんぱく質やエネルギー、DHA（ドコサヘキサエン酸）が多いのが特長で、生の魚と同じ栄養素が入っています。骨や魚臭さもないので、とても食べやすくなっています。今日の給食では、サラダに入れました。	13 わかめ わかめは、日本人が昔からよく食べてきた、日本の海でよくとれる海そうです。深さ3～10メートルほどの海の中の岩に付いて育ちます。わかめは一年で枯れてしまう植物で、その長さは1～2メートルほどになります。ミネラルが豊富で、食物繊維もたっぷり含まれています。現在95%くらいが養殖でつくられたものです。給食では、汁物やサラダなどに使います。	14 食事のマナークイズ 給食はたくさんの友達と一緒に食べる食事です。一人ひとりがマナーを守って楽しい時間にできるといいですね。次のうち、マナー違反はどれでしょう？ ①口の中に食べ物が入ったまま、しゃべる。 ②おわんを手でもって、食べる。 ③いただきます・ごちそうさまのあいさつをしっかりとる。	15 マヨネーズ マヨネーズは卵と酢と油を混ぜ合わせて作ります。マヨネーズはフランス語ですが、もともとはスペイン料理だったという話もあります。日本のマヨネーズはまろやかな味ですが、外国のマヨネーズは砂糖が入っている甘い味のもの、やすっぱい味のもの、マスタードが入っているものなど日本のマヨネーズとは味が違うものが多いようです。
18 とうもろこし とうもろこしは世界中で作られています。米や小麦よりも多く作られていて、穀類として食べられるものの中で生産量が世界一多いそうです。食物繊維が多く含まれていて、おなかの調子を整える働きがあります。きれいな黄色なので、給食ではサラダやスープの具として使っています。 	19 なると 「なると」は、赤い渦巻きが鳴門海峡の渦潮に似ていることから、なるとまきとよばれるようになりました。なるとは、かまぼこの仲間で、白身の魚が原料です。うどんやラーメンの具としてよく食べられています。魚から作るもので、からだをつくる栄養素のたんぱく質が多く含まれています。 	20 茨城グルメ 今日は結城市や茨城県でとれた食材を使った「茨城グルメ」の日です。米やかんぴょう、小松菜は、結城市で作られたものです。牛乳やメンチカツのれんこん、サラダのきゅうりなどは茨城県で作られました。私たちの身近な方々が心を込めて作ってくださった食材です。おいしい「ふるさとのめぐみ」を味わってください。	21 たまご 卵は価格が安く、使いやすいので、たくさんの料理に使われます。卵には、私たちのからだを作る栄養素の「たんぱく質」がたくさん含まれています。卵は、完全食品ともいわれるように、ビタミンC以外の栄養素がバランスよく含まれています。ビタミンCの多く含まれた野菜といっしょに食べるとバランスが良くなります。	22 ジャがいも ホクホクしておいしいじゃがいもを今日の給食ではハヤシライスにたくさん使いました。ほかにカレーやコロッセなどにも欠かせない食材です。ビタミンCがたくさん含まれていて、病気をからで守る力を高めて、病気にかかりにくくしてくれます。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。
25 たまごクイズ 卵には、ひよこが生まれるための栄養がぎっしりとつまっています。では、今日の給食のオムレツに使う卵は、何の卵でしょうか？ ①うすら ②あひる ③にわとり	26 こまつな 江戸時代、8代将軍・徳川吉宗が鷹狩りに出かけ、小松川村で休憩しました。その時にこの村で取れた青菜を将軍に献上したところ、気に入ってもらい地名から「小松菜」と名付けてもらったそうです。小松川村は今の東京都江戸川区あたりにあったそうです。小松菜は結城市でも作られています。東京でもたくさん作られています。	27 にら にらの葉は細長く平べったい形をしています。長さは20～30cmほどです。丈夫な野菜で、刈り取った株から再び新芽が伸びてきて、一株で4～5回は収穫できます。ビタミンが豊富な野菜で疲労回復やエネルギーを作るときに必要なビタミンB1やビタミンB2が入っています。今日はマーボー豆腐に入れました。	28 リンバンサンスウ リンバンサンスウはみなさんに人気の料理です。中華料理で「リン」は冷たい、「バン」は和え物、「サン」は3種類、「スウ」は千切りという意味です。3種類の材料を千切りにした冷たい和え物という料理名です。給食では栄養面を考えて4種類の材料を使って作りました。 	29 東京都 東京都は昔は江戸と呼ばれ、日本の中心地として栄えてきました。江戸の料理というと「天ぷら、すし、そば」が有名ですね。海が近いので海産物も多く食べられており、東京都伊豆諸島では寒天の原料となる「てんぐさ」もとれます。今日の給食は東京をイメージした献立です。いかや寒天、こまつな、力士が食べるちゃんこ鍋をイメージした汁ものなどが出ます。



5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



ごまクイズ ②の「ほとんど^{おな}同じ」です。

11日^{にち} ②の「黄色^{きいろ}」です。

「きいろいうり」を「きうり」と呼んでいましたが、それが、だんだんと「きゅうり」と呼ばれるようになりました。

14日^か ①の「口^{くち}の中に食べ物^{なか た もの}が入ったまましゃべる。」です。

周り^{まわ}の人が楽しくすごせるように自分^{じぶん}の食事^{しょくじ}のマナーを見直^{みなお}してみてください。

25日^{にち} ③の「にわとり」です。

