

月よう日	火よう日	水よう日	木よう日	金よう日
		10 えだまめクイズ えだまめは、長く畑で育てると大豆になりますね。さて、ここでクイズです。えだまめにあって、大豆にない栄養素はなんですか？ ①たんぱく質 ②鉄 ③ビタミンC	11 えのきたけ えのきたけといえば、細長いきのこをイメージしますね。これは、太陽の光に当てずに人工栽培されたものです。天然のえのきたけは茶色で、かさの部分も大きく、味も違うそうです。えのきたけの人工栽培は長野県で始まりました。今ではきのこの中で一番生産量が多いきのこです。	12 かぼちゃ かぼちゃは夏の野菜としては珍しく、水分が少ない野菜です。そのため長い期間保存ができ、風邪のはやる寒い季節に食べるようになります。かぼちゃにはカロテンなど風邪の予防に役立つ栄養素がたくさん含まれています。今日はフライに使われています。
15 茨城グルメ 地域でとれた食べ物を地域で消費することを、地産地消といいます。地産地消には、よい点がたくさんあります。おいしく新鮮な食べ物を食べることができたり、自分の住む地域を知ることもできます。茨城グルメの日は、茨城県や結城市で作られた食べ物を多く使っています。	16 みずな みずなは京野菜の一つとして有名です。京野菜とは京都で伝統料理につかわれる野菜ですが、実はみずなは、茨城県が生産量日本一です。鹿行地区を中心に栽培されています。みずなはサラダや鍋物などで食べますね。今日の給食は「茨城県産のみずな」のサラダです。おいしく食べてください。	17 レタス 茨城県は、生産量全国第2位を誇るレタスの産地です。みなさんの住む結城市など県西地区を中心に栽培されています。ビタミンEが豊富に含まれ、がんの予防や老化の防止に役立つといわれています。実は「レタス」は英語の名前で、日本語の名前は、「ちしゃ」というそうです。知っていましたか？	18 こまつな 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。緑黄色野菜の仲間です。お肌の健康を保つカロテン、カルシウムや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。	19 かんぴょうクイズ かんぴょうはのり巻きの具で食べることが多いです。給食では、サラダやみそ汁に使います。さて、かんぴょうを作るときの材料は次のどれでしょう？ ①ゆうがの実 ②あさがおの実 ③ひるがの実
22 ひじき ひじきには歯や骨を作るカルシウムや、おなかの調子をととのえる食物繊維、貧血を防ぐはたらきのある鉄もたっぷり含まれています。成長期のみなさんにぜひ、食べてほしい食品です。ひじきは、わかめやこんぶよりも浅い岩場にいるそうです。日本人が昔から食べてきた海そうのひとつです。	23 だいこん だいこんは日本で一番生産量が多い野菜です。だいこんをいくら食べてもおなかをこわさないことから、「あたらない」という意味で、下手な役者を「大根役者」というそうです。食べ物の消化を助ける「ジアスターゼ」という酵素が多く入っています。今日はサラダに使いました。	24 きゅうり 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く、給食にはかかせない食材です。ぱり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パーセントもあります。体を冷やす作用があるため夏の暑い季節の水分補給にぴったりの野菜です。	25 たまねぎ たまねぎは様々な料理に使われています。サラダなどで生でも食べられますが、給食では炒めたり、スープに入れて煮込んだりと、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って、おいしく食べることができます。	26 トマト そのままサラダにしたり、スープや煮込み料理、ジュースにもなるトマトは世界中で人気の野菜のひとつです。トマトが料理をおいしくするのは、「グルタミン酸」といううまみ成分がとても多く含まれているからです。今日は夏が旬のトマトをキーマカレーに入れました。
29 キャベツクイズ キャベツは古くから食べられている野菜の一つです。昔、ギリシャでは「あるもの」として使われていました。さて、どのように使われていたでしょうか？ ①部屋に飾る花 ②料理をのせる皿 ③薬	30 ねぎ 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。においのもとの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。	どんな味？どんな食感？ 考えて食べてみるのも楽しいね♪		

(クイズの答え)



10日 ③の「ビタミンC」です。

成長している最中の大豆を、若いうちに収穫したものがえだまめです。
えだまめはビタミンC以外に、カロテンも多く含まれています。

19日 ①の「ゆうがおの実」です。

「ゆうがお」はお隣の栃木県で作られる量が日本一です。
結城市でも昔から作られていて、地元の料理に使われています。

29日 ③の「薬」です。

キャベツには体の調子を整えてくれるビタミンCやビタミンKが含まれています。
昔の人は、キャベツが体に良い食べ物だと知っていたのですね。