



# 8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
------	------	------	------	------



**熱中症予防に牛乳をのもう!**



**こまめに水分補給しよう!**



<p><b>17 ちりめんじゃこ</b></p> <p>「ちりめんじゃこ」は、いわしの小さなものを塩水でゆでてから干したものです。カルシウムがたくさん含まれているので、食べると骨や歯を丈夫にしてくれます。今日の給食ではキャベツやこまつなと合わせて「サラダ」にしました。しっかり食べて、成長期みなさんに必要な栄養素「カルシウム」をしっかりとりましょう。</p>	<p><b>18 いか</b></p> <p>日本人はいかが好きな人が多い国です。いかは、独特の歯ごたえや味が好まれていますね。いかの種類は多く、スルメイカやもんごういかなどがあります。夜に行動し、光に集まる習性があるので、それを利用して夜にいかをおびき寄せてつりあげます。今日の給食はえびいかかき揚げです。よくかんで食べてください。</p>	<p><b>19 トマトクイズ</b></p> <p>「トマトが赤くなると医者がかくなる」というヨーロッパのことわざがあります。それはどういう意味でしょうか?</p> <p>① 熟したトマトを食べるとみんな健康になって、医者が暇になる。 ② 医者はトマトが嫌いなので、食べたくないのか青くなる。</p>	<p><b>20 ピーマン</b></p> <p>フランス語でとうがらしの仲間のうち、からくなくて大きなものを「ピーマン」といいます。ピーマンはそれがそのまま名前になったといわれています。太陽の光をいっぱいあびたピーマンは、カロテンやビタミンCがいっぱいです。独特のにおいや味が苦手という人もいるかもしれませんが、一口食べてみてください。</p>	<p><b>21 食生活</b></p> <p>今月はいつもの年と違い、8月も学校があります。暑い中で登校したり、勉強をすることで体が疲れがたまります。夏バテを防ぎ、9月からも元気に学校生活を送れるように健康3原則の「食事・運動・睡眠(休養)」を心がけましょう。給食もできるだけ残さず食べてくださいね。</p>
<p><b>24 わかめ</b></p> <p>わかめは、海の中で育つ食べられる海藻です。海の中では茶色していますが、ゆでると鮮やかな緑色に変わります。わかめを様々な料理にして食べる国は世界をみても、日本と韓国くらいだそうです。わかめにはおなかの調子を整える効果のある食物せんいやみなさんの成長に欠かせないミネラルが含まれています。</p>	<p><b>25 朝ごはん</b></p> <p>まだまだ暑い日が続きますが、朝・昼・夕の3回の食事をしっかり食べて元気に過ごしましょう。朝ごはんを食べると、体内時計がリセットされて生活リズムを整えることができます。朝ごはんを必ず食べて登校しましょう。</p> 	<p><b>26 給食クイズ</b></p> <p>今日のハンバーグのカレーソースの中には2種類の野菜が入っています。何が入っているか、わかるかな?</p> <p>① 白菜と小松菜 ② ピーマンとゴーヤ ③ にんじんと玉ねぎ</p> 	<p><b>27 きゅうりクイズ</b></p> <p>きゅうりは緑色をしていて、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。実は緑色のきゅうりは完熟する前に収穫して食べています。では、完熟すると何色になるでしょう?</p> <p>① 赤色 ② 黄色 ③ むらさき色</p> 	<p><b>28 タコライス</b></p> <p>タコライスとはメキシコ料理のタコスの具をごはんにのせて食べる沖縄県生まれの料理です。見た目はドライカレーに似ていますが、ケチャップやトマトピューレなどで味をつけてあります。「タコ」スという名前ですが、たこは入っていません。今日は豚ひき肉と野菜が入っています。ごはんと一緒に食べてください。</p>

**31 キャベツ**

今日の給食のサラダにはキャベツが入っています。キャベツは古くから食べられている野菜ですが、大昔のギリシャ時代には薬として使っていたそうです。キャベツには胃の働きを助けるビタミンUや風邪予防の効果があるビタミンCなどが入っています。

**早寝早起きで規則正しい生活を!**



\* クイズの答え \*



19日 ①の「熟したトマトを食べるとみんな健康になって、医者が暇になる。」です。  
熟したトマトには健康に役立つ「リコピン」や「カロテン」という栄養素が多く含まれています。

26日 ③の「にんじんと玉ねぎ」です。どちらの野菜もよく煮込んで、ハンバーグのソースにしました。

27日 ②の「黄色」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。

