

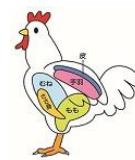


7月

パッケンメモ

A



月よう日	火よう日	水よう日	木よう日	金よう日
こまめな水分ほきゅうで ねっちゅうしょう よぼう 熱中症を予防しよう!  あさ 朝ごはんを しっかりたべよう!		1 えび	2 野さいクイズ	3 とりにく
		えびは、体をつくるもととなるたんぱく質が多く含まれています。日本では昔から、えびは貴重で大切な食べ物と考えられてきました。お正月などの「ハレ」の日に食べるごちそうとして、お節料理にも使われていますね。今日の給食は、「えびカツ」です。えびの味を楽しみながら、食べてくださいね。	わたしは、緑色の食べ物です。わたしは、色のこい野菜のなかまです。「カロテン」や「鉄」、「カルシウム」などの栄養素が入っています。わたしは、今日の給食のみそ汁のなかに入っています。わたしはだれでしょう？ ①きゃべつ ②ほうれんそう ③もやし	とり肉は、にわたりの肉です。にわとりは「庭で飼う」ので、この名前がつきました。血や肉となる栄養素がたっぷりの食べ物です。今日の給食は「チキンナゲット」です。おいしくいただきますよ。 
6 カレードチキン	7 セタメニュー	8 ジャがいも	9 ちくわクイズ	10 えだまめクイズ
カレードチキンは昔の結城市の給食人気メニューです。みなさんのおうちの人も食べたことがあるかもしれませんね。「玉ねぎ」と「とりのひき肉」を炒めて、カレー粉やウスターソースなどの調味料で味をつけました。結城市のホームページに作り方が載っています。気に入った人はぜひ、家でも作ってみてください。	セタには世に願い事を書いた短冊をさげたり、星空を見上げたり、そうめんを織姫がお織っている布の織り糸に見立てて、涼しくいただくなど、楽しみ方がたくさんありますね。今日の給食にはそうめんのような「かまぼこ」を使って、天の川をイメージしたスープにしました。星の形のデザートもついています。	ホクホクしておいしいじゃがいもを今日の給食はみそ汁に入れました。ほかにカレーやシチュー、肉じゃがなどに欠かせない食材です。ビタミンCがたくさん含まれています。ビタミンCは、病気から体を守る力を高めて、病気にかけ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。	今日の給食は、刻んだパセリを入れた衣で揚げたちくわの変わり揚げです。さて、このちくわは何から作られるでしょうか？ ①豚肉 ②じゃがいも ③魚	今日の給食にはえだまめの入ったサラダが出ます。そこで「えだまめのクイズ」です。 えだまめが成長して、熟すと何になるでしょう？ ①だいず ②いんげんまめ ③そらまめ 
13 チーズ	14 とうふクイズ	15 茨城グルメ	16 あじ	17 広東めん
チーズは、牛や羊などの乳から作られます。製造方法の違いでたくさんのチーズがあり、世界中で1000種類以上になるそうです。チーズにはカルシウムやタンパク質が多く含まれています。私たちがよく食べているチーズはプロセスチーズといって、何種類かのナチュラルチーズを加熱して食べやすくしたもので、保存もききます。	中国料理の麻婆豆腐に欠かせない材料の「豆腐」ですが、日本の食べ物のイメージがありますね。では、中国にも日本と同じ豆腐があるのでしょうか？ ①同じ豆腐がある ②豆腐はない ③日本のものと違う豆腐がある	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。牛乳や卵、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れた食材です。おいしい「ふるさとめぐみ」を味わってください。	あじは日本でとても親しまれている魚です。刺身・焼き魚・日干し・フライ・南蛮漬けなど調理方法もたくさんあります。血の流れをサラサラにしてくれる脂の「D H エーA」や「E P A」がたくさん入っていて、おいしく体の健康に役立つ魚です。今日はアジフライです。おいしくいただきますよ♪ 	広東麺は広東という名前から、中国広東省の料理と考えられる人も多いようです。しかし、実は日本で作られた料理で中国にはないそうです。野菜や肉、魚介類などを炒めた具が入っていることとトロミのあるスープが特徴です。具沢山なので様々な栄養素がとれますね。
20 たまご	21 ぶたにくクイズ	22 冷やし中華	23 海の日	24 スポーツの日
たまごにはいろいろな種類があります。にわたりのたまごは、スーパーなどでよく見るたまごです。にわたりの種類の違いで殻の色が白や茶色などがあります。うこっけいのたまごはうす茶色でにわたりのたまごより、少し小さめです。うずらのたまごは、殻に模様がある小さなたまごです。	ぶたにくには夏バテなどの疲れをとる効果のある「ビタミンB1」がたくさん含まれています。暑い季節にはぴったりの食べ物ですね。 このぶたにくに他にもたくさん含まれている栄養素は何でしょう？ ①カルシウム ②ビタミンC ③たんぱく質	今日は冷やし中華です。中華めんをおわんのつゆにつけて食べてください。お好みでめんと一緒にリャンバンサンズも入れてください。冷やし中華は中国料理ではなく、日本で作られた料理です。今日のようなしょうゆ味のつゆのほかにもごま味のつゆもありますね。みなさんはどちらが好きですか？		

27 とうもろこし	28 さば	29 かんぴょう	30 きゅうり	31 アイスクリームクイズ
とうもろこしは世界中でつくられています。わたしたちの住む結城市でもたくさん作られています。とうもろこしには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。初夏から夏にかけてが旬の時期です。あまい旬の味覚を楽しみましょう♪	さばは、日本でとてもよく食べられている魚の1つで体をつくるもとになるたんぱく質が多く含まれています。他にも、血液の流れをよくしてくれるEPAや脳の働きを活発にするといわれているDHAを多く含んでいます。今日はさばの塩焼きです。骨にきをつけて食べてください。	かんぴょうは「ゆうがお」の実をうすく切り、干したものです。食べるときは水でよく洗ってから使います。かんぴょうには、おなかの調子を整える食物繊維がたくさん含まれています。昔から、結城市でもたくさん作られてきました。今日の給食のすまし汁に入っています。	お店で1年中、見ることができきゅうりは、夏が旬の野菜です。きゅうりは成長がとても早いので、農家の人は一日に何回も収穫をするそうです。きゅうりは、サラダやあえ物に欠かせない野菜ですね。給食のきゅうりは、一度ゆでてから冷やして料理に使っています。今日は「マカロニサラダ」に入っています。	今日はデザートにバニラアイスが出ます。そこで、アイスクリームのクイズです。 アイスクリームを最初に作った国はどこでしょうか？ ①日本 ②イタリア ③アメリカ



(クイズの答え)

2日 ②の「ほうれんそう」です。

9日 ③の「魚」です。
ちくわは、魚のすり身を串にまきつけて焼いたものです。

10日 ①の「だいず」です。

14日 ①の「同じ豆腐がある」です。日本で豆腐が作られるようになったのは、中国から伝わったからと言われています。そのため、同じような豆腐が中国にも日本にもあります。ただ、中国の豆腐は日本のものより、水分が少なく、固めのものが多いそうです。

21日 ③の「たんぱく質」です。たんぱく質はからだをつくる栄養素です。

31日 ②の「イタリア」です。
日本では明治時代に初めてアイスクリームが販売されたそうです。

夏やさいを食べよう!

