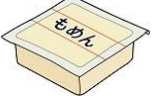




10月 パックンメモ A



月よう日	火よう日	水よう日	木よう日	金よう日
 秋の味覚(みかく)を 楽しみましょう♪ 			1 ほうれん草クイズ きれいな緑色が特徴の「ほうれん草」は、いろいろな料理に使われます。給食ではサラダやあえ物、スープやみそ汁に使っていますね。 ほうれん草がおいしい季節はいつでしょう。次の4つの中から選んでください。 ①春 ②夏 ③秋 ④冬	2 ごぼう ごぼうは昔、中国で薬として使われていたそうです。おなかの調子を整えたり、余分な塩分を体の外に出したりなど、薬として使われていただけあって、食べると私たちの体に様々な良い働きをしてくれます。今日はすいとん汁に入っています。よくかんで食べてください。
5 にんじん にんじんは緑黄色野菜です。とてもきれいなオレンジ色をしています。私たちの体の中に入るとビタミンAに変わるβ-カロテンがたっぷりです。ビタミンAは、皮膚や粘膜を正常に保ち免疫力を高め、かぜなどの感染症にかかりにくくする働きがあります。にんじんは給食に毎日のように使っていて、今日はコンソメスープに入っています。 	6 我が家の自慢料理 今日は結城西小学校のお友達のおうちの「しらたきのチャプチェ」です。春雨の代わりにしらたきを使っているので、春雨をゆでる手間がかからなくて、簡単に作れますね。肉とピーマンや人参・たまねぎなどの野菜も一緒に食べられて、栄養のバランスも彩りもよい料理ですね。ごはんと一緒に食べてください。	7 目の愛護デークイズ 10月10日は「目の愛護デー」です。私たちは目を通してたくさんの情報を脳に送っています。目の健康にかかせない栄養がビタミンAです。 では、次の3つのうちで、ビタミンAを多く含む食品はどれでしょう？ ① きゅうり ② にんじん ③ じゃがいも 	8 肉じゃが 肉じゃがはもともとは「ビーフシチュー」を知らなかった日本人が「ビーフシチュー」を作ろうとしてできた料理だったそうです。ビーフシチューとはまったく違いますが、肉やじゃがいも、にんじん、たまねぎなどの材料は同じです。代表的な家庭料理ですが、家で作られるようになったのは昭和に入ってからの方です。 	9 熊本県 今日の給食は熊本県の献立です。タイピーエンとは日本でアレンジされた中華料理の一種です。春雨スープにエビやイカ、豚肉、白菜、もやし、しいたけなどのたくさんの具を合わせたものを合わせ、揚げた卵を添えた料理です。熊本県のご当地グルメとして有名です。具に様々な種類の食材を使うので、たくさんの栄養素がとれます。今日は揚げた卵はついていませんが、熊本県の味を楽しんでください。
12 キャベツ キャベツは江戸時代に、オランダ人により長崎に伝えられました。江戸時代には「オランダ菜」と呼ばれていたそうです。茨城県や結城市では、キャベツがたくさん栽培され、東京方面に出荷されています。今月の給食のキャベツも茨城県産です。地元の旬の野菜を味わいましょう。 	13 大学いもクイズ 大学いもは油で揚げたさつま芋に砂糖で作ったタレをからめた料理です。給食の人気メニューの1つです。大学いもの名前がついた理由はつぎの3つのうちどれでしょうか？ ①大きいさつま芋を使って作るから ②学校の給食で出るから ③大学生が好んで食べたから	14 江川南小リクエスト給食 今日は江川南小学校のリクエストメニューです。「ごはん、牛乳、和風ハンバーグ、キャベツとじゃこのサラダ、ワンスープ、プチリンゴゼリー」です。どれもみなさんに人気がある給食ですね。今日のハンバーグはすりおろした大根と醤油や砂糖でソースを作りました。みなさんと楽しく、おいしく食べてください。	15 コロッケ 今日のコロッケに使われている材料は「牛肉、じゃがいも、玉ねぎ」などです。じゃがいもがホクホクして、おいしいですね。じゃがいもはいろいろな料理に欠かせない食材です。じゃがいもには、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、病気にかかりにくくします。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。	16 茨城のさつまいも さつまいもは、茨城県の特産物です。茨城県ではホクホクして甘いさつまいもが育ちます。さつまいもは、ゆっくり加熱をすると、どんどんあまくなる性質があるので、焼きイモとしてもあまいのです。病気を予防する効果のある「ビタミンC」とお腹の調子を整える「食物せんい」が多く含まれています。今日のみそ汁の中のさつまいもも茨城県産です。
19 上山川小リクエスト給食 今日は上山川小学校のリクエストメニューです。「メロンパン、牛乳、チーズはんぺんフライ、ブロッコリーのサラダ、ミネストローネスープ」です。野菜の色がいっぱいあって、きれいなメニューですね。ミネストローネスープはイタリアの代表的な家庭のスープです。今日の給食ではたくさんの野菜とマカロニ、豚肉などを入れて作りました。みなさんと楽しく、おいしく食べてください。	20 おいものクイズ おいもがおいしい季節になりました。日本で一番古く(昔)から食べられてきたおいもは、次の内どれでしょう？ ①さといも ②さつまいも ③じゃがいも 	21 カレーライス 給食のカレーは人気メニューです。カレーはインド料理ですが、イギリスから日本に伝わったので、日本のカレーはトロミの強い、イギリス式のカレーです。給食のカレーは、おいしくなるように2種類のカレールウを混ぜ合わせて、10種類以上の食材や調味料を使って作っています。今日はポークカレーライスです。	22 かんぴょう 給食に使うかんぴょうは結城市で生産されたものです。「かんぴょう」は夕顔の実をひも状にけずり、乾燥させて作ります。7～8月の早朝、実を収穫し、機械を使って回転させながら、専用のかんんで幅3～4cmのひも状に細長くむき、乾燥させます。今日はかんぴょうのみそ汁にしました。	23 とうふ 豆腐はとても消化のよい食べ物です。また、「畑の肉」といわれる大豆から作られ、たんぱく質やミネラルをたくさん含んでいます。豆腐は味が薄いので、様々な料理に使うことができます。定番のみそ汁やスープ、マーボー豆腐、他にも油で揚げて揚げ出し豆腐などいろいろな料理に使いますね。 



10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
26 マカロニ	27 ちくわ	28 ハロウィンクイズ	29 米	30 城南小リクエスト給食
マカロニはパスタの一種です。もとはイタリアの食材ですが、今では世界中で食べられています。日本ではサラダやグラタン、スープなどに使いますね。マカロニは貝殻の形やアルファベット型、リボン型など様々な形があるのも特徴の1つです。今日の給食では、ねじれた形のツイストマカロニを野菜やハムと一緒にサラダにしました。	ちくわは、魚のすり身を竹や棒にまきつけて焼いたり、蒸したりして作ります。ちくわはおでんのように煮たり、天ぷらにしたりして食べます。今日の給食はちくわにパセリを入れた衣をつけて、天ぷらにしました。よくかんで食べましょう。 	ハロウィンは、昔からアメリカやヨーロッパで行われています。おばけや動物の仮装をした子どもたちが「トリック・オア・トリート」と言いながら近所の家を訪ねます。「トリック・オア・トリート」の意味は为什么呢？ ①「お菓子をくれないといたずらしちゃうぞ」 ②「お菓子をくれないと食べちゃうぞ」 ③「お菓子をくれないと家にはいっちゃうぞ」	実りの秋といえば「米」があります。新米は香りがよく、やわらかで独特のうまみも楽しめる秋の味覚のひとつです。給食のごはんは結城市で作られたお米を使っています。たくさんの手間暇をかけて作られたお米です。よくかんで味わいましょう。 	今日は城南小学校のリクエストメニューです。「ごはん、牛乳、とりつくね照り焼きソース、リャンバンサンスウ、マーボー豆腐」です。どれも給食の人気メニューですね。つくねはひき肉や魚のすり身をお団子や棒状にして焼いた料理です。今日は照り焼き味のソースをかけました。みなさんで楽しく、おいしく食べてください。

【クイズの答え】

1日 ④の「冬」です。寒くなってくるとさらにおいしく、栄養素も増えます。

7日 ②の「にんじん」です。他にビタミンAを多く含む食品は、ほうれん草、かぼちゃなど 色のこい野菜や、うなぎなどです。

13日 ③の「大学生が好んで食べたから」です。

20日 ①の「さといも」です。さといもは日本では弥生時代よりも昔、稲作が始まるよりも前に食べられていたようです。

28日 ①の「お菓子をくれないといたずらしちゃうぞ」です。
日本では、かわいく仮装した子供たちにお菓子を渡す秋のイベントになっています。

