



11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
2 ほうれん草 ほうれん草は冬の寒さの中で育ちます。茎が短く葉を大きく広げているので葉に太陽の光があたります。ほうれん草は寒くなると、葉っぱの中の水分が凍りつかないように、糖や栄養を葉にため込みます。そのため、寒さを経験したほうれん草は甘く、しかも栄養も豊富になります。	3 文化の日 	4 だいこん 大根の旬は冬です。葉に近い部分は甘味があり、根の先に行くと辛みがでできます。たくあんなど漬物にしたり、干して切り干し大根に加工したり、サラダや汁物、煮物とさまざまな料理に使われます。葉の部分も菜めしや漬け物、炒め物などに使うことができます。	5 結城南中リクエスト 今日の給食は結城南中学校のリクエスト給食です。メニューは「ごはん・牛乳・ハンバーグおろしソース・豚汁・フルーツジュレ」です。ハンバーグのソースにはすりおろした大根を使っています。大根には消化によいアミラーゼが含まれているので、さっぱりと食べられますね。	6 かみかみメニュー 11月8日はいい歯の日です。かみごたえのある「たこ、寒天、ごぼう」を給食に使いました。よくかんで食事をすると食べた物の消化を助けてくれたり、脳の働きがよくなったり、虫歯を防いだりとかからだによいことがたくさんあります。食事はよくかんで食べましょう。
9 フロッコリー 冬に美味しい野菜の「フロッコリー」は、サラダなどでおいしく食べることができます。普段食べている緑色のモコモコした部分は、フロッコリーのつぼみが集まったところです。茎の部分も食べられます。食物繊維が豊富で、ビタミンA、Cがたっぷりの野菜です。	10 わかめクイズ サラダや和え物にしたり、汁物でおいしく食べる「わかめ」には、どんな栄養があるのでしょうか。 ① 栄養はほとんどない ② 体を動かすエネルギーが入っている ③ カルシウムなどのミネラルやビタミンが入っている 	11 きな粉クイズ 今日はみなさんに人気の「揚げパン」です。今回はきな粉味です。さて、きな粉は何から作られるでしょう。次の3つの中から選んでください。 ① 大豆 ② 米 ③ 小麦	12 豆乳 豆乳は大豆を水につけて、すりつぶしたのから、おからを取りのぞいて作ります。固める働きがある「にがり」をあたためた豆乳に入ると「豆腐」ができます。最近では、豆乳に様々な味がついた飲み物が紙パック入りで売られていますね。豆乳は、中国やベトナムなどの外国でも昔から料理に使われているそうです。	13 キャベツ キャベツは、じゃがいもや大根に次いで日本各地でたくさん作られている野菜で、一年中おいしく食べられます。冬のキャベツは葉がしっかりと重なっていて、かたく重いのが特徴です。冬のキャベツは、煮込んだり、炒める料理にむいています。今日の給食はゆでてサラダに使いしました。
16 かんぴょうクイズ かんぴょうはゆがのお味をうすく切り、干したものです。食べる時は水でもどして使います。かんぴょうを食べるとどんなよいことがあるでしょう？ ① 早起きができる ② おなかですっきりする ③ 目がよくなる	17 ぶたにく  茨城県は豚をたくさん育てています。給食の豚肉も茨城県産です。豚肉はたんぱく質が多く含まれているので、小学生・中学生のみなさんに食べてほしい食品です。また、食べ物からエネルギーを取り出すときに必要なビタミンB1という栄養素がたくさん含まれています。今日はマーボー豆腐に入っています。	18 牛肉 今日の給食の牛丼には、茨城県のブランド牛「常陸牛」を使っています。茨城県の自然豊かな土地で、大切に育てられ、選ばれたものだけが「常陸牛」と呼ばれます。身がやわらかく、とてもおいしいのが特徴です。生産者の方や食べ物の命に感謝しながら、よく味わって食べましょう。	19 イナダ 「イナダ」は、「ブリ」という魚が30cmくらいの大きさの時に、「イナダ」と呼びます。関西では「ハマチ」と呼ばれているそうです。この魚には、血をサラサラにするEPAや頭の働きを良くするDHAがたくさん入っています。今日は茨城県産のイナダです。骨に注意しておいしく食べましょう。	20 さつまいもクイズ さつまいもは、茨城県が全国2位の生産地です。茨城県ではホクホクして甘いさつまいもがたくさん育ちます。炭水化物やビタミンC、食物せんいがたくさん入っています。では、さつまいもの旬はいつでしょう？ ① 春 ② 夏 ③ 秋 ④ 冬 
23 勤労感謝の日 	24 山川小リクエスト 今日の給食は山川小学校のリクエスト給食です。メニューは「ごはん・牛乳・鶏肉たまねぎソース・キャベツとじゃこのサラダ・野菜たっぷりトマトスープ」と、野菜がたくさんとれるメニューです。野菜には、風邪を予防したり、血をサラサラにするなど体の調子を整える栄養があります。残さず食べて元気な体を作りましょう。	25 城西小リクエスト 今日の給食は城西小学校のリクエスト給食です。メニューは「しょうゆラーメン・牛乳・とうふナゲット・フルーツ杏仁」です。どれも人気のメニューですね。杏仁豆腐は、杏の種の中にある白い部分を粉にして豆腐のように固めたもので、中国のデザートです。今日は杏仁豆腐に果物とみかんゼリーを入れました。	26 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。	27 和食の日メニュー 11月24日は「和食の日」です。和食は2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。和食には、食材の旬や味を活かした調理方法、整った栄養バランス、行事とのかかわりなど、日本人の生き方につながる特徴があります。今日の給食は、だしの味が感じられるように、すまし汁にしました。



11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
30 わがやのじまん料理 きょう ゆうき しょうがっこう そえだ もも 今日は結城小学校の添田桃 か花さんのおうちの「オニオン チキンカレー風味」です。カ レー粉と生クリームで下味を つけた鶏肉をたまねぎと一緒 に焼いたメニューです。生ク リームのまろやかな味とカ レー粉のスパイシーな味が、 食欲をそそりますね。おいし く食べてください。	 給食ができるまでにはたくさんの人 と命がかかわっています。 感謝の気持ちをこめて、 あいさつをしっかりとしましょう。 			

〈クイズのこたえ〉

- 10日

③の「カルシウムなどのミネラルやビタミンが入っている」です。
- 11日

①の「大豆」です。
- 16日

②の「おなかがすっきりする。」です。
か
ん
ぴ
ょう
の
中
に
ふ
く
ま
れ
る
「
食
物
纖
維
」
の
働
き
で
す。
- 20日

③の「秋」です。
茨城県ではさつまいもを使って作る「ほしいも」づくりも盛んです。

