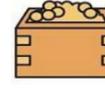
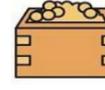




# 12月 パックンメモA



月よう日	火よう日	水よう日	木よう日	金よう日
	<b>1 きのかうどん</b> きのこには、しいたけ、しめじ、まいたけ、えのきたけなどがあります。ほとんどが人工的につくられていて、一年中食べることができますが、旬は秋です。きのこには食物繊維がたくさん含まれています。食物繊維はおなかの調子を整えたり、余分な脂肪の吸収をおさえたりなど、私たちの体の中で働いてくれます。 	<b>2 リャンバンサンスウ</b> リャンバンサンスーはみなさんに人気の料理です。中華料理で「リャン」は冷たい、「バン」は和え物、「サン」は3種類、「スー」は干切りという意味です。3種類の材料を干切りにした冷たい和え物という料理名です。給食では栄養面を考えて4種類の材料を使って作りしました。 	<b>3 東中リクエスト給食</b> 今日は結城東中学校のリクエスト給食です。メニューは「ごはん、ココア牛乳、和風ハンバーグ、コールスローサラダ、ワントンスープ」です。どれも人気のある料理ですね。コールスローサラダはキャベツを干切りにして、マヨネーズやドレッシングで味付けをしたサラダです。コールスローとはオランダ語のキャベツサラダという言葉の「コールスラ」から生まれた名前といわれています。 	<b>4 コーンチャめし</b> 今日の給食のごはんは「コーンチャめし」です。コーンのあまみがごはんにしみた、炊き込みごはんです。ごはんのふたを開けると、コーンのあまいにおいがしますね。このコーンチャめしは結城市のオリジナルメニューです。ずっと続けているメニューなので、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。 
<b>7 冬野菜クイズ</b> 冬野菜は身体を温め、夏野菜は身体の熱を外に出す働きがあるとされています。旬の野菜はその季節にあった働きをするのです。さて、次のうち冬野菜はどれでしょうか？ ① トマトとなす ② 大根とはくさい ③ なのはなとたけのこ 	<b>8 岩手県メニュー</b> 東北地方にある岩手県は北海道の次に面積の広い県です。山も海もあるため、農産物も海産物も豊富です。ただ、山間部は冬の寒さが厳しいため、細切り昆布や高野豆腐のような保存食もよく使われます。今日のメニュー「ひつつみ」は岩手県の郷土料理です。小麦粉を水で練って、「ひつつみ」汁に入れた平べったいすいとんと野菜を煮込んで作る汁ものです。寒い季節にぴったりですね。 	<b>9 かんぴょうクイズ</b> かんぴょうはゆがのお実をうすく切り、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 目がよくなる ③ おなかがすっきりする 	<b>10 れんこん</b> 蓮根は私たちの住む「茨城県」が日本一の産地です。茨城県だけで日本全国の収穫量の約半分を作っています。蓮根はおせち料理に欠かせない食材です。それは、蓮根には穴が開いていて、明るい将来が見える縁起がよい食べ物とされているからです。今日はサラダにしました。シャキシャキとしたふるさとの味をおいしくいただきましょう。 	<b>11 キムチ</b> キムチは韓国を代表する漬物です。韓国では日本と同じようにごはんを主食に肉や魚、たくさん野菜などバランスの良い食事を食べることが多いそうです。唐辛子を使った料理が多いのが、日本料理との大きな違いの1つです。中国と同じように食事が健康のもとになるという考え方もされます。今日はキムチを使った豚キムチうどんです。お楽しみに♪ 
<b>14 14ひきのあさごはん</b> 今日のきのこのスープは絵本からイメージした料理です。「いわむらかすおさん」が書いた「14ひきのあさごはん」というねずみの家族の物語です。大家族のねずみたちが仲良く森で生活する様子がかわいらしい絵本です。興味がある人は図書室で借りて読んでください。絵本の中でねずみのおとうさんが作ったきのこのスープ。おいしく食べてください。 	<b>15 納豆</b> 茨城県の名物という「納豆」が有名ですね。香りやねばねばと糸をひくところが独特ですね。みなさんが普段食べている納豆は大豆から作られます。今日は納豆をこまかく刻んだ「ひきわり納豆」にちりめんじゃこやかとお節、はちみつ、いりごまなどを混ぜて、作った「ちりめん納豆」です。ごはんと一緒に食べてください。 	<b>16 大豆クイズ</b> 大豆からはいろいろな食品が作られています。今日のごま豆乳汁の豆乳やみそも大豆から作られています。さて、大豆から作られる食べ物は何種類あるでしょう？ ① 10種類 ② 10～15種類 ③ 15種類以上 	<b>17 ハヤシライス</b> ハヤシライスは肉やたまねぎを煮込んで作ります。デミグラスソースやシチューのルウでトロミをつけています。ハヤシという名前は林さんという人が最初に考えて、作ったからという話や古いイギリス料理のハッシュドビーフからつけられたなど様々な説があります。給食では肉とたまねぎの他にじゃがいも、にんじん、トマトなどを入れた真だくさんのシチューです。 	<b>18 はくさい</b> 「はくさい」は、冬を代表する野菜の一つです。結城市でたくさん栽培されています。はくさいは、淡泊で甘みがあり、サラダや煮物、炒め物、漬物などの様々な料理に使います。加熱をするとかさが減るので、たくさん食べることができます。今日は旬の「はくさい」を使った真沢山の味噌ラーメンスープにしました。 
<b>21 冬至クイズ</b> 冬至とは、一年で昼がもっとも短く、夜がもっとも長い日のことです。日本では、冬至に「ある」野菜を食べるとよいといわれています。その野菜はなんでしょう？ ① かぼちゃ ② きゅうり ③ ごぼう 	<b>22 我が家の自慢料理</b> 今日の給食の「けんちん汁」は城西小学校3年生の得能詩織さんのおうちの料理です。すりおろしたじゃがいもを入れる所がポイントのようです。トロっとして、二日目に食べるけんちん汁のおいしさになるそうです。かつお節が入っている所もめずらしいですね。具がたっぷり色々なおいしさのつまった料理です。野菜もたくさん食べられて、栄養バランスもよくなりますね。 	<b>23 結城小リクエスト給食</b> 今日は結城小学校のリクエスト給食です。メニューは「ごはん、ふりかけ、チーズはんぺんフライ、キャベツとじゃこのサラダ、わかめと卵の中華スープ」です。野菜もしっかりとれて、バランスの良いメニューですね。チーズはんぺんフライのはんぺんは白身魚のすり身と卵の白身や山芋などを混ぜて作ります。おいしく食べてください。 	<b>24 クリスマスメニュー</b> 今日はクリスマス給食です。クリスマス料理の定番といえば、ローストしたチキンですね。給食は鶏肉レモンソースにしました。また、もみの木をイメージしたもみの木サラダ、皇の Pasta が入ったミネストローネスープが出ます。そしてデザートも欠かせませんね。給食のデザートは3種類の中から選んだセレクトです。 	<b>新しい年がみなさんにとって良い年でありますように…</b> <b>3学期の給食は1月8日(金)からです。</b> 



# 12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
------	------	------	------	------

## 【クイズの答え】

7日 ②の「大根とはくさい」です。  
①の「トマトとなす」は夏野菜です。③の「なのはなとたけのこ」は春野菜です。

9日 ③の「おなかがすっきりする」です。かன்பょうには食物繊維が含まれています。

16日 ③の15種類以上です  
大豆はすりつぶしたり、加熱したり、発酵させたりすることで、さまざまな食品に変身します。

21日 ①の「かぼちゃ」です。  
冬至にかぼちゃを食べ、ゆず湯に入ると、かぜをひかないと昔から伝えられています。  
かぼちゃはビタミンAやビタミンC、Eなどを多く含んでいます。

手洗い・消毒をしっかりと  
りして、感染症予防を  
しましょう！



給食中の感染症予防も  
再確認しましょう！

