



# 1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
------	------	------	------	------

あけまして  
おめでとうございます。  
今年もよろしく  
お願いいたします。

## 全国学校給食週間



### 8 おせち料理

今日から学校がスタートします。年末年始は日本の食文化にふれる機会もたくさんあったと思います。昔の人々は四季折々に収穫される食べ物を、感謝の気持ちでこめて、神様へお供えしました。その時の料理がおせち料理の始まりといわれています。「紅白なます」は人参と大根を使い甘酢で和えた料理です。

11 成人の日	12 ブロッコリークイズ	13 リクエスト給食	14 リクエスト給食	15 りっちゃんサラダ
---------	--------------	------------	------------	-------------

11 成人の日

今日の給食では、冬が旬のブロッコリーを使ってサラダを作りました。さて、ブロッコリーはどの部分を食べているでしょうか？

- ① 実の部分
- ② 花のつぼみ部分
- ③ 根っこの部分

13 リクエスト給食

今日は江川北小学校のリクエスト給食です。メニューはごはん、牛乳、ハンバーグおろし玉ねぎソース、ミネストローネ、フルーツポンチです。人気のメニューがそろいました。ハンバーグだけでは野菜不足になりがちなので、給食ではトマトや大根などの野菜をたっぷり使ったソースをかけて出すことが多いです。

14 リクエスト給食

今日は結城西小学校のリクエスト給食です。メニューはごはん、牛乳、チーズはんぺんフライ、キャベツとじゃこのサラダ、豚汁です。はんぺんは何から作られるか知っていますか？はんぺんは魚のすり身と卵の白身などから作られます。魚も卵も体をつくる働きがあるたんぱく質が多く含まれた食べ物です。

15 りっちゃんサラダ

今日の給食は「サラダでげんき」の中に登場する「りっちゃんサラダ」です。小学校1年生の国語で学んだ人もいないのでは？りっちゃん病気の母さんのために、おいしくて元気になるサラダを作ったお話です。どんなサラダかというと…食べてみてのお楽しみです。興味のある人は図書室で借りて読んでください。おいしくいただきましょう。

18 スキムミルク	19 みそ	20 サバクイズ	21 リクエスト給食	22 牛乳クイズ
-----------	-------	----------	------------	----------

18 スキムミルク

「スキムミルク」は何から作られるか知っていますか？実は、牛乳から作られています。牛乳の脂肪分を除いて、乾燥させると「スキムミルク」ができます。長く保存ができるので、とても便利です。カルシウムが多くふくまれます。給食ではパンやシチューなどに使用しています。今日は「ミルクコッペパン」に使用しました。

19 みそ

みそは、しょう油と並んで日本を代表する調味料のひとつです。今はお店で買うのがあたりまえですが、昔は各家で庭で作っていました。みそは、大豆、こうじ、塩で作ると「豆みそ」、そこに米をいれたら「米みそ」、麦をいれたら「麦みそ」になります。昔から大切にされてきた食品のひとつです。

20 サバクイズ

サバは秋から冬が旬で、脂ののっておいしい時季のものを「秋さば」といいます。また、体が青みがかっているのが「青魚」とも呼ばれます。さばと同じ青魚はどれでしょう？

- ① サケ
- ② サンマ
- ③ アンコウ

21 リクエスト給食

今日は絹川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、牛乳、メンチカツ、ワタンスープ、フルーツヨーグルトあえです。ヨーグルトあえは、冬の人気のメニューですね。果物とヨーグルト、生クリームを使っているため、ビタミンCとカルシウムがとれますね。今日もおいしく食べてください。

22 牛乳クイズ

牛乳は、お母さん牛が子牛のために出しているお乳を、私たち人間がもらっています。栄養のつまった牛乳をできるだけ残さず飲みたいですね。では、ここでクイズです。結城市の給食の牛乳はどこで育てられた牛の乳から作っているのでしょうか？

- ① 茨城県
- ② 北海道
- ③ 東京都

25 学校給食週間	26 結城の給食	27 ひたちぎゅう	28 ヤーコン	29 イナダ
-----------	----------	-----------	---------	--------

25 学校給食週間

日本で学校給食が始まったのは明治22年です。山形県的小学校で、お昼を用意できない子どもたちのために、おにぎり、焼き魚、つけものをだしたのが始まりです。戦争中に学校給食が中止になったことがありましたが、戦争が終わった後は世界からの救援物資を使ったパンとミルクの給食が始まり、学校給食は今まで続いています。

26 結城の給食

結城市では、昭和29年にミルク給食が始まり、昭和31年から小学校ごとの給食を開始しました。その後、昭和48年から給食センターで、小学校と中学校の給食が作られるようになりました。大きなコッペパン、脱脂粉乳、くじら肉の料理が出たそうです。現在はパンの他にごはんやめん、いろいろなおかずがあります。

27 ひたちぎゅう

今日の給食のすき焼き煮には茨城県のブランド牛「常陸ぎゅう」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、選ばれた黒毛和牛だけが「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。生産者の芳々食べ物の命に感謝しながら、よく味わって食べましょう。

28 ヤーコン

今日は茨城県でとれたヤーコンを使って、ドライカレーにしました。ヤーコンとは、サツマイモのような形で、ほんのり甘く、梨のようにシャリシャリとした食感が特徴の野菜です。低カロリーで食物せんいが豊富なため、食べるおなかがつすっきりします。茨城の野菜をおいしく食べて、健康な体をつくりましょう。

29 イナダ

「イナダ」は、「ブリ」という魚が30cmくらいの大きさのときに、「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や頭の働きをよくする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。



# 1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)

12日 ②の「花のつぼみの部分」です。  
ふさふさしたところは小さなつぼみがたくさん集まっています。  
時間がたつとつぼみが開き、小さい黄色い花が咲きます。

20日 ②の「サンマ」です。  
青魚の脂肪には、血をサラサラにするEPAや、脳の働きをよくするDHAが含まれています。

22日 ①の「茨城県」内で育てられた牛からもらった牛乳です。  
茨城県は全国で7番目に、牛乳を多く作っています。