



2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
1 アメリカ	2 節分クイズ	3 ごぼう	4 とうふクイズ	5 なめこ
アメリカでは大統領選挙と就任式が行われましたね。新大統領はジョー・バイデンさんという方です。今日の給食のクラムチャウダーはアメリカの家庭料理です。アサリや野菜のうまみがたっぷり入ったシチューです。アメリカではその家ごとに違う作り方や材料があるほどたくさん種類のクラムチャウダーがあるそうです。日本のみそ汁に似ていますね。	2月2日は節分です。節分の日、「おには外、福は内」と言いながら豆をまきますね。節分の福豆は自分の年の数だけ食べます。さて、節分とは、どんな日のことをいうのでしょうか？次の3つの中から選んでください。 ① おにがたくさん来る日 ② 豆がたくさん収穫できる日 ③ 季節が変わる日	日本では、ごぼうを豚汁やきんぴら、煮物などでよく食べます。しかし、日本以外の国ではほとんど食べられていません。中国ではごぼうの種を薬として使います。ごぼうは食物せんいが多いので、おなかの調子を整えてくれます。今日のみそけんちん汁に入っています。よくかんで、ごぼうの味や香りを味わってください。	とうふはそのまま食べたり、みそ汁やサラダにしたり、いろいろな方法でおいしく食べることができます。今日はマーボー豆腐が出ます。次の食材でとうふと同じ大豆から作られるものはどれでしょう？ ① ちくわ ② 油あげ ③ みそ	今日のなめこ汁は給食の人氣メニューです。「なめこ」はぬるぬるとした粘り気があることから、この名前がついたといわれています。なめこのぬるぬるした成分は自分の体を守るためのものです。なめこはしめった環境でよく育つので、乾燥しないようにぬるぬるしています。虫や寒さから身を守る働きもあります。
8 はくさい	9 だいがくいも	10 バレンタインクイズ	11 建国記念の日	12 あぶらあげ
茨城県は「はくさい」の生産量が日本一です。結城市でもたくさん「はくさい」を作っています。はくさいは寒くなるとあまみが増しておいしくなります。なべ物や煮物、汁物、炒め物、漬け物とどんな料理にも合う野菜です。今日はみそ汁にはくさいをたくさん使いました。旬の野菜のおいしさを味わいましょう。	大学いもは大きめに切ったさつまいもを油で揚げて、砂糖やしょうゆで作ったタレをからめて、黒ごまをまぶして作ります。給食の人氣メニューの1つですね。大学いもの名前がついた理由は昔から、大学生に大人気の食べ物だったからとか大学生が学費を稼ぐために売っていたからなどの様々な話があります。	2月14日のバレンタインデーにチョコレートをプレゼントする習慣は、どこの国から生まれたのでしょうか。 ① アメリカ ② フランス ③ 日本		油あげは、豆腐をうすく切って、油で揚げたものです。こまかく切って、野菜といっしょに煮ると、油のうまみが出てとてもおいしい料理になります。油あげは、大豆から作るので、みなさんの血や筋肉となって、体を大きくしてくれる食べ物です。今日の給食ではみそ汁の中に油あげが入っています。
15 みそクイズ	16 茨城グルメ	17 かぜの予防	18 フリ	19 結城東中リクエスト
みそは、日本を代表する調味料の1つです。今はお店で買うのがあたりまえですが、昔は各家庭で作っていました。地域によって様々な種類が作られきましたが、大きく3つにわけることができます。では、それは「麦みそ」「豆みそ」ともう1つは何でしょう？ ① 米みそ ② 酒みそ ③ いもみそ	茨城グルメは、地場産物を使った献立です。今日の「米」や「かんぴょう」「はくさい」は結城市で作られたものです。結城市では他にも小松菜やレタス、長ねぎなどが作られているので、給食に使っています。また、ほうれん草や豚肉、たまごなどは茨城県産です。おいしい茨城の恵みをいただきましょう。	とても寒い日が続いています。かぜの予防には、うがいや手洗いをすることが大切です。食事では抵抗力を高めて、体を温かくしてくれる「たんぱく質」の入った肉や魚を食べたり、かぜのウイルスに負けない抵抗力のつく「ビタミンA」や「ビタミンC」の入った野菜類をたくさん食べるようにしましょう。	今日の魚は「フリ」です。フリは成長とともに名前が変わる「出世魚」です。イナダやハマチはプリの小さいものの名前です。プリには頭の働きを良くして、血液をサラサラにする効果のあるEPA・DHAなどの栄養素が豊富です。今日のプリは国の事業により、皆さんの給食費は使わずに無償で提供されたものを使いました。おいしくいただきます！	今日は結城東中学校3年生のリクエスト給食です。メニューはポークカレーライス、牛乳、和風ハンバーグ、野菜サラダです。給食のカレーライスは肉や野菜、スキムミルク、カレールウなど10種類以上の材料をよく煮込んで作ります。エネルギーになる栄養素の入ったごはんと組み合わせることでバランスよく食べられる料理です。
22 ヨーグルト	23 天皇誕生日	24 結城南中リクエスト	25 ひなまつり	26 スキムミルク
今日は「フルーツのヨーグルトあえ」です。ヨーグルトは牛乳より消化吸収がよく、カルシウムもたっぷりです。おなかの調子もよくしてくれます。今日はみかんゼリー、パイナップル、黄桃を加えました。給食は生クリームを加えてまろやかな口当たりにしています。少し冷たいので、ゆっくり食べてください。		今日は結城南中学校3年生のリクエスト給食です。メニューはごはん、牛乳、とりのから揚げ、にんじんしりしり、豚汁です。豚汁は人氣メニューですね。豚肉やとうふ、野菜などの具がたっぷりて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。	3月3日はひなまつり、桃の節句ともいいますね。この日は昔から、一年間の節目としてお祝いをしてきました。ひな人形や桃の花を飾り、子供が健康に成長し、幸せになりますようにと願いをします。ひなまつりに食べるものにひしもちがあります。三色のおもちで、赤は花、白は雪、緑は草木という春をあらわす意味があります。	「スキムミルク」は、別名を脱脂粉乳と言い、牛乳から作られます。牛乳から脂肪分を除いて、乾燥させたものが「スキムミルク」で、カルシウムが豊富に含まれています。乾燥させているので、長く保存ができて、とても便利です。給食ではシチューやカレー、パンなどに入れて使用しています。今日は砂糖と混ぜて、ドーナツにまぶしました。



2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
------	------	------	------	------

【クイズの答え】

2日 ③の「季節が変わる日」です。

節分は季節が変わる時という意味で、次の日から春になります。

豆まきをして、おに(病氣)を追い払ったのが始まりといわれています。

4日 ②「油あげ」と③の「みそ」です。①の「ちくわ」はさかなを使って作られます。

10日 ③の「日本」です。

チョコレートを贈る習慣は、日本のお菓子の会社がはじめて、少しずつ広まりました。

15日 ①の「米みそ」です。一番、よく使われるみそです。給食のみそも米みそです。

