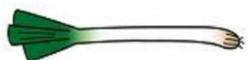




# 3月 パックンメモ A



月よう日	火よう日	水よう日	木よう日	金よう日
<b>1 受験応援メニュー</b> 今日は受験に向けてがんばっている中学3年生を応援するメニューです。ソースカツ丼は「受験に勝つ」れんこんサラダは「先を見通せるように」、ネバギブアップスープは「最後まで粘り、あきらめないでほしい」という思いで給食を作りました。ビタミンCたっぷりのちみつレモンゼリーを食べて、元気な体と気持ちで受験に臨んでください。	<b>2 結城中3年生リクエストメニュー</b> 今日の給食は、結城中学校3年生のリクエスト給食です。ごはん、牛乳、和風ハンバーグ、キャベツとじゃこのサラダ、豚汁の献立です。給食の人気メニューが勢ぞろいですね。給食では大根おろしソースや玉ねぎソース、トマトやデミグラスソースなど様々なソースをかけて、給食に出しています。みなさんはどのソースが好きですか？	<b>3 給食クイズ</b> 給食では、成長期に必要な栄養素をバランスよくとるために、いろいろな工夫をしています。1つは、「カルシウム」たっぷりの牛乳を毎日出していることです。もう1つは何でしょう？ ①みんなの好きな料理だけを出している。 ②なるべく多くの食品を使った料理を出している。	<b>4 さんま</b> 日本で食べられているさんまは1種類です。実は養殖したものではなく天然物だけです。体は細長く、背は青色、腹は銀白色で刀のような細長い形をしています。さんまには体によいあぶらが多く含まれています。今日のさんまは骨までやわらかく煮てあります。骨に気をつけて、よくかんでおいしくいただきます。	<b>5 ねぎ</b> ねぎは、奈良時代から食べられている野菜です。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、硫化アリルは、血行をよくして体温を上げる働きがあり、風邪を予防する効果があります。また、殺菌効果もあります。 
<b>8 サンドパン</b> 今日は、コッパンにお好いでオムレツやツナサラダをはさんで食べるメニューです。サンドイッチという名前のほうが聞きなれているかもしれませんね。日本でサンドイッチが登場したのは、明治時代にお弁当として発売された時です。初めて日本で登場したサンドイッチの具材は、ハムとたまごだったそうです。	<b>9 カレーライス</b> 今日はカレーライスです。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種類のカレールーを混ぜ合わせて、10種類以上の食材や調味料を使って作っています。	<b>10 中学校卒業お祝いメニュー</b> 日本では、昔からお祝いの時にお赤飯を食べる風習があります。平安時代に赤い色の赤米を神様に供えていたことが、お赤飯の始まりとされています。今は、もち米と小豆やささげなどの赤い豆を使って作ります。今日は中学3年生の卒業をお祝いして、中学校は「お赤飯」が出ます。小学校は18日にお赤飯です。	<b>11 にんじん</b> にんじんは色がきれいな野菜なので、給食でも毎日のように使っています。このきれいなオレンジ色はカロテンという栄養素の色で、目や皮膚を健康にする働きをします。カロテンは油と一緒に食べると体内に吸収されやすくなります。今日の給食では、サラダにたくさんのにんじんを使いました。	<b>12 かまぼこクイズ</b> かまぼこは白身の魚をすりつぶして、蒸して作ります。お店では赤や白、さまざまな模様が入っているかまぼこが売られていますね。さて、かまぼこに多い栄養素は何でしょう？ ①タンパク質 ②ビタミンC ③食物せんい 
<b>15 ジャがいもクイズ</b> ホクホクしておいしいジャがいもを今日は、ベジタブルチャウダーに使いました。さて、ジャがいもには、どんな栄養素が多く含まれているでしょうか？ ①カルシウムとカロテン ②たんぱく質と鉄 ③炭水化物とビタミンC	<b>16 茨城グルメ</b> 地域のことをもっとよく知るために、地域でとれたおいしく新鮮な食べ物を、地域で消費することを、地産地消といえます。地産地消は、輸送距離が短いので、ガソリンなどの燃料を使う量が少なく済み、地球にも優しいのです。今日は茨城県や結城市で作られた食べ物をたくさん使った給食を出します。ふるさとの味はいかがですか？	<b>17 こまつな</b> 給食で使っている「こまつな」は、結城市や茨城県で作られています。こまつなは色の濃い野菜の仲間です。お肌の健康を保つカロテンを多く含んでいます。他にも、骨を丈夫にするカルシウムや血をつくる鉄を多く含んでいます。給食ではスープに入れたり、サラダや和え物に使っています。栄養たっぷりのおいしい「こまつな」をもりもり食べてください。	<b>18 小学校卒業お祝いメニュー</b> 今日の給食は、小学6年生の卒業をお祝いしたメニューです。結城市では市内の小中学校12校の給食を給食センターで作っています。1年間で約190回の給食が出されます。みなさんはこの1年間でどのくらい背が伸びたでしょうか？これからも、給食をしっかり食べて、元気に成長していきましょう。	<b>19 いかクイズ</b> いかは、体をつくる「タンパク質」が多く含まれる食品です。今日はいかや豚肉、白菜、ねぎなど様々な具材を入れた「ちゃんぽんうどん」です。いかにはたくさんの足があります。さて何本でしょう？ ① 8本 ② 10本 ③ 12本 
<b>22 ごま</b> ごまは昔から食べられています。日本にはシルクロードを経たて入ってきたと考えられています。ごまは、皮の色によって黒ごま・白ごま・茶ごまがありますが、栄養の差はほとんどありません。カルシウムや鉄、亜鉛などのミネラルが多く含まれていて、骨をしょうぶにしたり、貧血を防ぐはたらきがあります。	<b>23 給食最終日</b> 今日は今年度最後の給食です。一年間、楽しく給食を食べられましたか？最初のころより、しっかり食べることができるようになったと思います。給食は、みなさんに食べてもらいたい料理や栄養をかんがえて作ります。みなさんにおいしく、楽しく食べてもらえるようにこれからもがんばります。	<b>4月の給食開始は</b> 小学校は7日(水曜日)から、 中学校は6日(火曜日)から になります。		





# 3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\*



3日 ②の「なるべく多くの食品を使った料理を出している」です。  
 食品にはそれぞれ栄養素が含まれています。  
 多くの食品と組み合わせて食べると、栄養素をバランスよくとることができ、元気な体をつくることができます。



12日 ①の「タンパク質」です。筋肉や骨などをつくる栄養素です。  
 魚は1日に1回は食べたい食品です。今日のかまぼこも残さず食べてくださいね。

15日 ③の「炭水化物とビタミンC」です。ビタミンCは、病気から体を守る力を高めてくれます。  
 ビタミンCは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。

19日 ②の「10本」です。ちなみに、たこの足は「8本」です。

