



4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
	6 進級おめでとう ご進級おめでとうございます。今日から給食がはじまります。学校給食は、みなさんが元気に活動したり、成長したりするための食事です。日常の食事で不足しがちなカルシウムや鉄などが取れるように栄養のバランスを考え、工夫しています。給食の準備はクラスみんなで協力して行い、マナーを守って楽しく会食してください。	7 にんじん にんじんは色がきれいな野菜なので、給食では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体の中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の中に吸収されやすくなるそうです。今日はしょうゆラーメンに入っています。	8 さかな 魚は、血や肉や骨となる「からだ」をつくる食べ物です。魚のよい所は、血をサラサラにするEPAや脳の細胞を活性化させるDHAを含んでいる点です。また、骨まで食べる事ができる小魚は、カルシウムをたくさん取ることができます。今日はさばの塩焼きです。骨に注意して、よくかんで食べてくださいね。	9 とうふクイズ 今日の給食はとうふと魚のすり身を合わせて油で揚げた「とうふナゲット」です。 では、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 なっとう ② 豆乳 ③ かまぼこ
	12 きゅうしょくクイズ みなさん、給食当番は上手にできていますか？給食当番をする時にはいろいろと気をつけたいことがありますね。次の3つのうち正しいものはどれでしょう。 ① よく手を洗い、清潔な白衣を着る。 ② 好きな子のおかずは大盛りにする。 ③ 急いで用意するから、白衣は着なくてよい。	13 入学おめでとう 今日から小学1年生もそろって、みんなで給食がはじまります。学校給食は、成長期の小学生や中学生に必要な栄養素が不足しないように、献立が作られています。特にカルシウムは1日に必要な量の半分を給食でとります。牛乳やごはん、肉、魚、そして野菜をしっかり食べて、じょうぶな体を作りましょう。	14 ごはん ごはんは、日本の主食です。米という字は、田植えから米にするまでに、八十八の手間がかかるという意味があります。でんぷんが多く含まれているので、体を動かしたり、脳をはたらかせたりするエネルギーになります。学校給食のごはんは、結城市で作られたコシヒカリという品種の米を使っています。大切に食べましょう。	15 ワンタン ワンタンは中国料理の1つです。小麦粉で作ったうすい四角の皮に、肉やエビで作ったアンをつつんだものです。ワンタンはスープに入れたり、油で揚げたりして食べます。給食のワンタンスープは、ツルンとした歯ごたえで、野菜もたっぷりとれる人気メニューの1つです。
19 パン	20 たけのこ たけのこは「竹」の若い芽です。春になると竹の根元からはえてきて、10日間で1メートルも伸びることがあるほど成長のはやい植物です。私たちは地面に芽の出かけているやわらかいものを食べています。今日は給食の人気メニュー「ジャージャーめん」に入っています。旬の味をおいしくいただきます。	21 茨城グルメ 茨城グルメは、地場産物を使った献立の日です。今日のサラダの中の「かんぴょう」は結城市で作られたものです。結城市では他にも白菜やレタス、長ねぎ、トマト、こまつななども作られているので、給食に使っています。また、豚肉やたまご、ほうれん草、ねぎは茨城県産です。おいしい茨城をいただきます。	22 キャベツ キャベツは世界中で食べられています。ロールキャベツやコールスローサラダ、回鍋肉などさまざまな料理に使われていますね。キャベツはビタミンCやビタミンUなどのかぜを予防したり、おなかの調子をよくしてくれたりする栄養があります。今日の給食は春キャベツをたっぷり使ったサラダです。	23 じゃがいも じゃがいもは、カレーやシチュー、ポテトサラダなど目に見える料理だけでなく、かたくり粉やはるさめなど目に見えない形で、様々な食品に使われています。じゃがいもが生まれた場所は、富士山よりも高いアンデス山脈です。そこからヨーロッパに伝わり、世界に広がりました。今日は肉じゃがにたっぷり入っています。
26 朝ごはんクイズ みなさんは毎日朝ごはんを食べると思います。さて、朝ごはんを食べると「からだ」はどうなるでしょう？ ① 寒くなる ② 元気になる ③ 眠くなる 	27 ソフトめん ソフトめんは、茨城県産の小麦粉で作っためんです。うどんよりも細く、スパゲティより少し太いめん、いろいろな汁やソースに合うように作られています。小麦粉に塩と水を入れて、よくこねてから平らにし、細く切ったものをゆでてめんにします。袋に入っているの、少しずつ分けておわんに入れて食べましょう。	28 こどもの日 5月5日は「こどもの日」です。「子どもたちが健康に育ちますように」と願う、お祝いの日です。「端午の節句」ともいいます。こどもの日には柏もちを食べますね。柏の木は、春に新しい芽が出てから古い葉っぱが落ちることから、代々家族が元気に暮らせる縁起のよい木といわれています。そこで、この柏の葉で包んだ「柏もち」を食べるようになったそうです。	29 昭和の日 	30 ちりめんじゃこ 「ちりめん」とはちぢれた絹織物、「じゃこ」はいろいろな種類の小さい魚のことで、「しらす」とも呼ばれています。しらすを塩水でゆでて干した軟らかいものを「しらす干し」、しっかり乾燥させた硬いものを「ちりめんじゃこ」と区別しています。小魚のカルシウムがたっぷりとれる海の恵みを味わいましょう。



4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】

9日 ①の「な^{この}つ^かとう」と②の「豆^{とう}乳^{にゅう}」です。

12日 ①の「よく^に手^てを^{あら}洗い、清^{せい}潔^{けつ}な白^{はく}衣^いを^き着る」です。

16日 ③の「マサ^にラ」です。
インドでは様^{さま}々^ざな料^{りょう}理^りにスパ^まイスを混^あぜ合^あわせて、すりつ^{つか}ぶしたものを
使^{つか}うことが多^おいそ^おうです。
この混^まぜ合^あわせたスパ^まイスを「マサ^よラ」と呼^よび、インドの家^か庭^{てい}料^{りょう}理^りには
欠^かかせないものになっ^なっています。

26日 ②の「元^げ気^んにな^きる」です。
朝^あごは^さんを食^たべると、か^のら^うだ^ちや^ちう^め脳^ざ、腸^{ぞう}が目^め覚^ざめるので、元^げ気^んに1日^{にち}を過^すごせ^すます。



おいしい給食
作りますね！
給食センターより

