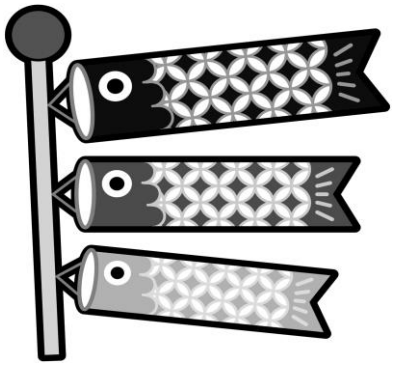
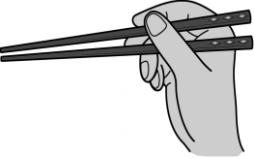


5月 パックンメモ A

月よう日	火よう日	水よう日	木よう日	金よう日
			6 マヨネーズ マヨネーズは卵と酢と油を混ぜ合わせて作ります。マヨネーズはフランス語ですが、もともとはスペイン料理だったという話もあります。日本のマヨネーズはまろやかな味ですが、外国のマヨネーズは砂糖が入っている甘い味のものやすっぱい味のもの、マスタードが入っているものなど日本のマヨネーズとは味が違うものが多いようです。	7 たまねぎ  春になると、白っぽい色をした新たなねぎをお店で見かけるようになりますね。水分が多くて甘みが強いので、サラダにするとおいしいです。たまねぎを切ったときに涙が出るのは、硫化アリルという成分が原因ですが、血の流れをよくしたり、体の疲れをとるビタミンB1を吸収しやすくする働きがあります。
10 東京都 東京都は昔は江戸と呼ばれ、日本の中心地として栄えてきました。江戸の料理というと「天ぷら、すし、そば」が有名ですね。海が近いので海産物も食べられており、東京都伊豆諸島では寒天の原料となる「てんぐさ」もとれます。今日の給食は東京をイメージした献立です。たこや寒天、こまつな、力士が食べるちゃんこ鍋をイメージした汁ものなどが出ます。	11 わかめ わかめは日本人が昔からよく食べてきた、日本の海でよくとれる海そうです。深さ3～10メートルほどの海の中の岩に付いて育ちます。わかめは一年で枯れてしまう植物で、その長さは1～2メートルほどになります。ミネラルが豊富で食物繊維もたっぷり含まれています。現在95%くらいが養殖で作られたものです。給食では、汁物やサラダなどに使います。	12 ツナ  ツナは何の魚か知っていますか？「ツナ」は英語で、「マグロ」のことを意味します。ツナにはたんぱく質やエネルギー、DHA（ドコサヘキサエン酸）が多いのが特徴で、生の魚と同じ栄養素が入っています。骨や魚臭さがないので、とても食べやすくなっています。今日の給食では、サラダに入れました。	13 アセロラ アセロラは、ビタミンCが豊富な果実として有名ですね。カリブ海に浮かぶ島々で昔から食べられており、この地域に住む人はアセロラを食べて元気を回復していたといわれています。約60年前に日本に伝わり、今は沖縄県で栽培されています。今日は、人気メニューのフルーツジュレに、アセロラゼリーを入れました。	14 茨城グルメ 今日は結城市や茨城県でとれた食材を使った「茨城グルメ」の日です。米やかんぴょう、小松菜は結城市で作られたものです。牛乳やタコライスの豚肉、スープの卵などは茨城県で作られました。私たちの身近な方々が心を込めて作ってくださった食材です。おいしい「ふるさとめぐみ」を味わってください。
17 こまつな 江戸時代、8代将軍・徳川吉宗が鷹狩りに出かけ、小松川村で休憩しました。その時にこの村で取れた青菜を将軍に献上したところ、気に入ってもらい地名から「小松菜」と名付けてもらったそうです。小松川村は今の東京都江戸川区あたりにあったそうです。小松菜は結城市でも作られています。東京でもたくさん作られています。	18 たまご 卵は価格が安く、使いやすいので、たくさんの料理に使われます。卵には、私たちのからだを作る栄養素の「たんぱく質」がたくさん含まれています。卵は完全栄養食品ともいわれるように、ビタミンC以外の栄養素がバランスよく含まれています。ビタミンCの多く含まれた野菜といっしょに食べるとバランスがよくなります。	19 くわの実パン 今日のパンには、桑の実で作ったジャムが練りこんであります。桑の実は、濃い紫色をした甘酸っぱい果実で、ミネラルやビタミン、食物繊維が多くふくまれています。結城市の木である桑からとれた実を、結城市の方がひとつひとつ選び、ジャムにしたものを使っています。おいしくいただきます。 	20 食事のマナークイズ 給食はたくさんの友達と一緒に食べる食事です。一人ひとりがマナーを守って楽しい時間にできるといいですね。次のうち、マナー違反はどれでしょう？ ①口の中に食べ物が入ったまま、しゃべる。 ②食器を手でもって食べる。 ③いただきます・ごちそうさまのあいさつをしっかりとする。	21 じゃがいも ホクホクしておいしいじゃがいもを、今日の給食ではみそしるに使いました。ほかにもカレーやコロッケなどに欠かせない食材です。ビタミンCがたくさん含まれていて、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。 
24 ごまクイズ ごまには体によい栄養素がたくさん含まれています。カルシウムや鉄・マグネシウム・亜鉛などの「ミネラル」とビタミンB1やB2が多く含まれています。ビタミンB1は疲労回復に、B2は疲れ目などに効果があります。さて、ごまは皮の色が黒・白・茶などがありますが、それぞれ栄養がちがうでしょうか？ ①違う ②ほとんど同じ	25 キャベツ 今がおいしい春キャベツは、秋から冬にかけて種をまき、春先から6月頃までお店に並びます。やわらかく、みずみずしいので、サラダや浅漬けなどでおいしく食べられています。キャベツには食べ物の消化を助け、おなかの調子を整える栄養が入っています。今日はタンメンに使いました。	26 とうもろこし とうもろこしは世界中で作られており、主食として食べられている米、小麦、とうもろこし、いもの中で生産量が世界一多いそうです。メキシコでは、とうもろこしで作ったトルティーヤに様々な具材をはさんだタコスがよく食べられています。食物繊維が多くおなかの調子を整える働きがあります。	27 にら にらの葉は細長く平べったい形をしています。長さは20～30cmほどです。丈夫な野菜で、刈り取った株から再び新芽が伸びてきて、一株で4～5回は収穫できます。ビタミンが豊富な野菜で疲労回復やエネルギーを作るときに必要なビタミンB1やビタミンB2が入っています。今日はマーボー豆腐に入れました。	28 たまごクイズ 卵には、ひよこが生まれるための栄養がぎっしりとつまっています。では、今日の給食の厚焼き玉子に使う卵は、何の卵でしょうか？ ①うずら ②あひる ③にわとり

5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
31 きゅうりクイズ	みなさん、きゅうりを見ることがあります。緑色をしていて、細長く、サラダや和え物などで食べることが多い野菜です。実は、きゅうりは完熟する前に収穫して食べています。完熟すると何色になるでしょう。 ① 赤色 ② 黄色 ③ むらさき色   正しい食器の並べ方、食べるときの姿勢、正しいおはしの持ち方・・・ しっかりできていますか？ 自分の食べ方を見直してみましょう。 			

クイズの答え

20日 ①の「口の中に食べ物が入ったまましゃべる。」です。
周りの人が楽しくすごせるように自分の食事のマナーを見直してみてください。

24日 ②の「ほとんど同じ」です。

28日 ③の「にわとり」です。

31日 ②の「黄色」です。
「きいろいうり」を「きうり」と呼んでいましたが、それが、だんだんと「きゅうり」と呼ばれるようになりました。