

月よう日	火よう日	水よう日	木よう日	金よう日
<p>1 ちくわクイズ</p> <p>ちくわは、魚のすり身を竹や棒にまきつけて焼いたり、蒸したりして作ります。今日の給食はちくわにカレー粉を入れた衣をつけて天ぷらにしました。よくかんで食べましょう。さて、ちくわと同じように魚を使って作っているものは次のうちどれでしょう。</p> <p>①ソフトめん ②はんぺん ③油揚げ</p> 	<p>2 とうもろこし</p> <p>日本では主食といえば、お米や小麦粉で作っためんやパンですが、メキシコではとうもろこしの粉で作ったパンが主食です。とうもろこしには食物繊維が多く含まれていて、おなかの調子を整える働きがあります。初夏から夏にかけてが旬の時期です。今日の給食ではコーンポタージュにたくさん使いました。</p> 	<p>3 厚揚げ</p> <p>厚揚げは木綿豆腐の水を切り、油で揚げたものです。豆腐の厚みはそのまま揚げられるため、中は豆腐のままです。豆腐と同じようにたんぱく質やカルシウム、マグネシウムなどの栄養素が多く含まれています。厚揚げを使うと油で揚げているため、料理にコクが出ます。あっさりした味の豆腐とはまた違った味になります。</p> 	<p>4 かみかみメニュー</p> <p>6月4日から1週間は、歯と口の健康週間です。そこで今日は「かみかみメニュー」です。かみごたえのある「いか」や「ごぼう」などを使いました。よくかんで食べると、脳の働きがよくなりました。虫歯や食べすぎの予防になります。食べ物や料理とお話するつもりで、よく味わって食べてください。</p>	
<p>7 きゅうり</p> <p>きゅうりは塩、みそ、しょうゆ、酢などいろいろな味と相性がよく、給食にはかかせない食材です。ぱりとした歯ごたえと独特の風味がおいしいですね。きゅうりは水分が多く約95パーセントもあります。体を冷やす作用があるため夏の暑い季節の水分補給にぴったりの野菜です。</p> 	<p>8 五目うどん</p> <p>「五目うどん」は具をたくさん入れたうどんのことをいいます。今日の具はとり肉・ねぎ・にんじん・油揚げ・こまつな・たまねぎ・しいたけと7種類入っています。とり肉や野菜の様々な栄養がバランスよくとれて、うま味も出ておいしい汁になっています。具も残さず食べてくださいね。</p>	<p>9 キャベツクイズ</p> <p>キャベツは古くから食べられている野菜の一つです。昔、ギリシャでは「あるもの」として使われていました。さて、どのように使われていたでしょうか。</p> <p>①部屋に飾る花 ②料理をのせる皿 ③葉</p> 	<p>10 栄養フルコース</p> <p>今日は栄養フルコースメニューです。1回の食事で5大栄養素の炭水化物、たんぱく質、脂質、ミネラル、ビタミンがしっかり摂れるバランスのよい献立を考えました。中学校では部活動の市内大会や県西大会がもうすぐですね。しっかり食べて、練習をがんばってください。小学生のみなさんもしっかり食べて、元気な体をつくりましょう。</p>	<p>11 たまねぎ</p> <p>たまねぎは加熱すると甘くなります。また、グルタミン酸という「うまみ成分」が含まれているため、様々な料理でおいしく食べることができます。給食では炒めたり、スープに入れたり、煮込んだりして、毎日のように使っています。今日の給食では豚丼の具にたくさん使いました。</p>
<p>14 かんぴょうクイズ</p> <p>かんぴょうはのり巻きの具で食べることが多いです。給食では、サラダやみそ汁に使います。さて、かんぴょうを作るとき材料は次のどれでしょう？</p> <p>①あさがおの実 ②ひるがおの実 ③ゆうがおの実</p> 	<p>15 れんこん</p> <p>茨城県はれんこんの生産量が全国一位です。れんこんを輪切りにすると、いくつもの穴があります。この穴は真ん中に1個、周りに9個、合わせて10個あいているものが多いそうです。今日は茨城県産のれんこんが入ったしゅうまいです。他にも茨城県産の食材をたくさん使いました。おいしくいただきます。</p>	<p>16 こまつな</p> <p>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。緑黄色野菜の仲間です。お肌の健康を保つカロテンやカルシウム、鉄を多く含んでいます。今日の給食では山川小学区にある畑で「北島さん」が育てた「こまつな」を使って、ごまサラダにしました。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。</p>	<p>17 ピーマン</p> <p>ピーマンは独特の香りがあり、嫌いな人が多い野菜ですが、たくさんのビタミンCをとることができます。茨城は日本一たくさんのピーマンを作っている県で、今日の給食のピーマンは茨城県産です。6月から9月が旬の一番おいしい時期です。今日は細かく切って、ドレッシングに入れてみました。苦手な人も一口食べてみてくださいね。</p>	<p>18 地産地消</p> <p>地域のことをよく知るために、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、地産地消といいます。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すみ、地球にも優しいのです。今週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てきました。ふるさとの味はいかがでしたか？</p>
<p>21 トマト</p> <p>そのままサラダにしたり、スープや煮込み料理、ジュースにもなるトマトは世界中で人気の野菜のひとつです。トマトが料理をおいしくするのは、「グルタミン酸」といううまみ成分がとて多く含まれているからです。また、赤い色には食欲をそそり、おいしそう・食べたいという気持ちを持たせる効果があります。</p>	<p>22 にんじん</p> <p>にんじんにはカロテンという栄養素がたくさん含まれています。カロテンは体の中で「ビタミンA」に変化します。にんじん約1/2本で1日に必要なビタミンAをとることができます。ビタミンAは目や皮膚を健康にする働きをしています。大切な栄養素ですので、給食でも毎日のようににんじんを使っています。</p>	<p>23 とうふクイズ</p> <p>「豆腐」には、日本の食べ物イメージがありますね。さて、中国にも日本と同じ豆腐があるのでしょうか？</p> <p>①同じ豆腐がある ②同じ豆腐はない ③日本のものと少し違う豆腐がある</p> 	<p>24 ワンタン</p> <p>ワンタンは中国料理ですが、中国では地域によって呼び名や中に入れる具材が変わります。「フントン」や「チャオショー」などの別名があり、中に入れる具材も肉だけでなく、エビなどの魚介類を入れる地域もあります。ワンタンと餃子の違いは、餃子は丸くて厚みのある皮で具材を包みますが、ワンタンは四角く、薄い皮で具材を包む所です。</p>	<p>25 おぎごはん</p> <p>今日はいつものお米に「むぎ」を少しまぜて炊いたむぎごはんです。このむぎは「大むぎ」という種類で、おなかの調子を整える食物せんいがたくさん入っています。お米の中に少し黄色っぽい色をしていたり、茶色い線が入っているものがむぎです。今日はポークカレーをかけて、おいしく食べてください。</p>

28 だいこん	29 のり	30 えだまめクイズ	
<p>だいこんは日本で一番生産量が多い野菜です。くせのない味で様々な料理に合います。だいこんには種類がたくさんあって、私たちがよく食べるのは「青首大根」という種類です。他にも、10kg以上に育つ桜島大根や京都の漬物に使われる聖護院大根などがあります。赤い小さなラディッシュも大根の仲間です。</p>	<p>日本人は昔から海藻をよく食べています。海藻にはカリウム、カルシウム、ヨウ素などのミネラルのほか、食物せんい、ビタミンが多く含まれます。のりには、うまみ成分も多く含まれています。今日はこまつなやにんじんなどの野菜と一緒に和えました。のりの風味とうまみで野菜がおいしく食べられますよ。</p>	<p>えだまめは、長く畑で育てると大豆になりますね。さて、ここでクイズです。えだまめにあって、大豆にない栄養素はなんですか？</p> <p>①たんぱく質 ②鉄 ③ビタミンC</p>	 

クイズの答え

1日 ②の「はんぺん」です。他にも「かまぼこ」や「さつま揚げ」などがあります。

9日 ③の「薬」です。

キャベツには体の調子を整えてくれるビタミンCやビタミンKが含まれています。昔の人は、キャベツが体に良い食べ物だと知っていたのですね。

14日 ③の「ゆうがおの実」です。

結城市では昔から作られていて、地元の料理に使われます。今日の給食のサラダの中にも結城市産のかんぴょうを使っています。

23日 ①の「同じ豆腐がある」です。日本で豆腐が作られるようになったのは、中国から伝わったからと言われています。そのため、同じような豆腐が中国にも日本にもあります。

30日 ③の「ビタミンC」です。

成長している最中の大豆を、若いうちに収穫したものがえだまめです。えだまめはビタミンC以外に、カロテンも多く含まれています。

