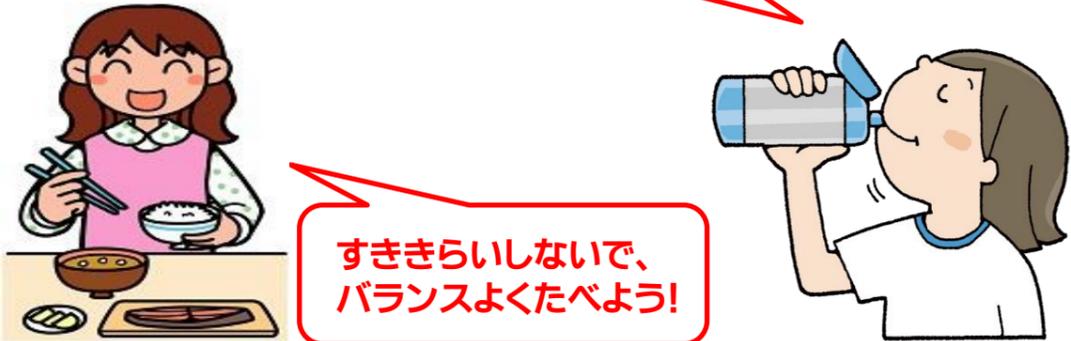




# 7月 パックンメモ A



| 月よう日   | 火よう日   | 水よう日   | 木よう日   | 金よう日   |
|--|--|--|--|--|
| <p><b>こまめな水分ほきゅうで<br/>熱中症を予防しよう!</b></p> <p><b>すききらいしないで、<br/>バランスよくたべよう!</b></p>  |  |  | <p><b>1 とうふクイズ</b></p> <p>中国料理の麻婆豆腐などに欠かせない材料の「豆腐」ですが、日本でもみそ汁に入れたり、ひやっことして食べることが多いですね。では、中国と日本の豆腐は同じものでしょうか?</p> <p>① 同じ豆腐がある<br/>② 違う豆腐がある</p>                              | <p><b>2 茨城グルメ</b></p> <p>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。米やねぎ、小松菜は結城市で作られたものです。牛乳やぶた肉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「ふるさとのめぐみ」を味わってください。</p>  |
| <p><b>5 セタメニュー</b></p> <p>セタには笹に願い事を書いた短冊をさげたり、天の川を見上げたりと楽しみ方がたくさんありますね。今日の給食は、英語でミルクウェイともいわれる天の川をイメージしたシチューと、杏仁豆腐にしました。星形のマカロニや杏仁豆腐を探してみてくださいね。</p>                 | <p><b>6 きゅうり</b></p> <p>お店で1年中、見ることができきゅうりは、夏が旬の野菜です。きゅうりは成長がとても早いので、農家の人は一日に何回も収穫をするそうです。きゅうりはサラダやえ物に欠かせない野菜ですね。給食のきゅうりは、一度ゆでてから冷やして料理に使っています。今日は「大根サラダ」に入っています。</p>  | <p><b>7 ピーマン</b></p> <p>とうがらしの仲間のうち、からくなくて大きなものをフランス語で「ピマン」といいます。ピーマンはそれがそのまま名前になったといわれています。太陽の光をいっぱいあびたピーマンは、カロテンやビタミンCがいっぱいです。独特のにおいや味が苦手という人もいるかもしれませんが、一口食べてみてください。</p>  | <p><b>8 ぶた肉クイズ</b></p> <p>ぶた肉には夏バテなどの疲れをとる効果のある「ビタミンB1」がたくさん含まれています。暑い季節にはぴったりの食べ物ですね。</p> <p>このぶた肉には、他にもたくさん含まれている栄養素は何でしょうか?</p> <p>①カルシウム<br/>②ビタミンC<br/>③たんぱく質</p>       | <p><b>9 オリンピックメニュー</b></p> <p>今日はオリンピックをイメージした給食です。オリンピックのシンボルマークである5つの輪の色（青・黄・黒・緑・赤）を今日のサラダに入れました。栄養たっぷりのサラダを食べ、オリンピック選手を応援しましょう。</p>  |
| <p><b>12 カザフスタンメニュー</b></p> <p>カザフスタンは中央アジアに位置し、羊や馬などを飼う遊牧民がくらす国です。今日の給食は、カザフスタン料理をイメージしました。ハンバーグに玉ねぎソースをかけた「コトレティ」やトマト味のスープにお肉やパスタを入れた「ラグマン風スープ」が出ます。お楽しみに♪</p>     | <p><b>13 ちくわクイズ</b></p> <p>今日の給食は、刻んだパセリを入れた衣で揚げたちくわの変わり揚げです。さて、このちくわは何から作られるのでしょうか?</p> <p>①ぶた肉<br/>②じゃがいも<br/>③魚</p>                    | <p><b>14 とり肉</b></p> <p>給食や家庭でよく使われているとり肉は、にわとりの肉です。にわとりは「庭で飼う」のでこの名前がつけました。血や肉となる栄養素がたっぷりの食べ物です。今日の給食の「いそのかあえ」にとり肉が入っています。おいしくいただきます。しょう。</p>  | <p><b>15 キーマカレー</b></p> <p>「キーマ」とは、インドの言葉で「ひき肉」という意味です。今日の給食のキーマカレーには、ぶたひき肉を使っています。ほかにも大豆やたまねぎ、にんじん、じゃがいもなどの具材をたっぷり入れました。レンズ豆という、めがねのレンズのような小さい豆も入っています。ナンと一緒に食べてみてください。</p> | <p><b>16 たまご</b></p> <p>たまごにはいろいろな種類があります。にわとりのたまごは、スーパーなどでよく見えますね。にわとりの種類の違いで殻の色が白や茶色などがあります。うこっけいのたまごはうす茶色で、にわとりのたまごより少し小さめです。うずらのたまごは、殻に模様がある小さなたまごです。</p>  |
| <p><b>19 とうもろこし</b></p> <p>とうもろこしは世界中で作られています。わたしたちの住む結城市でもたくさん作られています。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。あまい旬の味覚を楽しみましょう♪</p>                 | <p><b>20 アイスクリームクイズ</b></p> <p>今日は、いちご味の溶けないアイスクリームデザートが出ます。そこでアイスクリームのクイズです。アイスクリームを最初に作った国はどこでしょうか?</p> <p>①日本<br/>②イタリア<br/>③アメリカ</p>  | <p><b>たっぷり食べて、<br/>夏バテを予防<br/>しよう!</b></p> <p>なつやす ちゅう<br/><b>夏休み中も<br/>ぎゅうにゅう の<br/>牛乳を飲もう</b></p>    |  |  |

## (クイズの答え)

1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。ただ、中国の豆腐は日本のものより、水分が少なく、固めのものが多いそうです。

8日 ③の「たんぱく質」です。たんぱく質はからだをつくる栄養素です。

13日 ③の「魚」です。  
ちくわは、魚のすり身を串にまきつけて焼いたものです。

20日 ②の「イタリア」です。  
日本では明治時代に初めてアイスクリームが販売されたそうです。

はやねはやお きそくただ せいかつ  
早寝早起きで規則正しい生活を！

