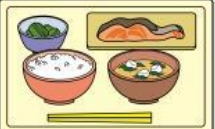
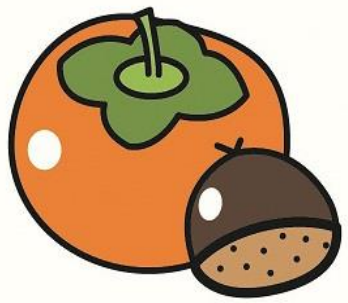


月よう日	火よう日	水よう日	木よう日	金よう日
今年の十五夜は21日(火)です。 		1 朝ごはんクイズ みなさんは毎日朝ごはんを食べると思います。さて、朝ごはんを食べると「からだ」はどうなるでしょう？ ① 寒くなる ② 元気になる ③ 眠くなる 	2 リクエスト給食 今日の給食は結城東中学校のリクエスト給食です。メニューはポークカレーライス、牛乳、和風ハンバーグ、キャベツとじゃこのサラダです。カレーの中にお肉が入っているので、ハンバーグはいつもよりも少し小さいものになりました。どの料理も給食の人気メニューですね。2学期も給食をしっかりと食べて、元気にすごしてくださいね。	3 天ぷらクイズ かきあげは、野菜や魚かい類などを組み合わせて、衣とともに揚げた天ぷらのひとつです。では、ここで天ぷらのクイズです。つぎの中で本当に食べられている天ぷらはどれでしょう？ ①もみじの葉の天ぷら ②せんべいの天ぷら ③お茶の葉の天ぷら
6 茨城グルメ 今日は茨城グルメの日です。結城市や茨城県で生産されたものを味わいましょう。給食で使っている「かんぴょう」は結城市で収穫された「ゆうがお」から作られたものを使っています。かんぴょうはゆうがおの実を長細くむいて、乾燥させて作ります。食物せんいが多く、おなかの調子を整える働きのある食べ物です。	7 こまつな 小松菜は青菜とも呼ばれます。青菜とは緑色の葉野菜のことで、小松菜の他にも「チンゲンサイ」や「モロヘイヤ」、「豆苗」などがあります。どれもカロテンやミネラルが多く含まれた栄養たっぷりの野菜です。今日はスープに小松菜が入っています。よくかんで食べてください。	8 キャベツ キャベツは、世界中で食べられている野菜です。日本でもいろいろな料理にして食べられています。胃の健康を保つ「ビタミンU（キャベジン）」という成分が入っていて、胃薬にも使われています。今日の給食ではサラダにたっぷり使っています。しっかり食べて、胃を健康にしましょう。	9 えのきたけ えのきたけは、自然に生えているものはあまり見かけることがなく、ほとんどが栽培されているものです。自然に生えているものは茶色ですが、栽培されるものは白い色をしています。食物せんいの他にビタミンB1が多く含まれているのが特長です。ビタミンB1には、疲労回復効果があります。今日はみそ汁に入っています。	10 きのことクイズ きのこには、しいたけ、しめじ、まいたけ、えのきたけなどいろいろな種類があります。きのこには豊富な食物せんいが含まれています。食物せんいはどのような働きをするでしょう？ ① 頭がすっきりする。 ② おなかですっきりする。 ③ 机の中がすっきりする。 
13 栄養フルコースメニュー 中学校ではもうすぐ市内大会がありますね。今日はみなさんが元気に過ごせるように、運動や部活でしっかりとからだを動かせるように、特に栄養のバランスが整った献立にしました。からだをつくる「たんぱく質」や血をつくるもとになる「鉄」などが多く含まれた献立になっています。残さず食べて、元気なからだをつくってください。	14 わかめ 海に囲まれた日本では、昔から海そうを食べてきました。のり、こんぶ、ひじき、わかめ、もずく、てんぐさなど種類は豊富で日本独特の食べ方も多いようです。海の野菜といわれる海そうは、成長期に必要なミネラルやビタミン類を豊富に含んでいます。また食物せんいも含んでいるので腸の働きを整え、脂肪のとりすぎを抑えます。	15 えび えびは世界中の海や川に生息していて、その種類は世界で3000種類もいるそうです。えびは生きている間は茶色っぽい色をしていて、ゆでると赤くなりますね。えびの体の中には、「アスタキサンチン」という赤い色素があります。えびをゆでたり、焼いたりすると、隠れていた色がでてきて赤くなるそうです。	16 手洗いクイズ 感染症の予防には手洗いが重要です。手洗いをするときにはせっけんを泡立てて、指先や指の間まで丁寧に洗ってください。では、クイズです。手洗い後に手をふくときには、どんなことに気をつけたらよいでしょうか？ ①自分の服やズボンでふく。 ②友だちのハンカチを借りてふく。 ③自分のきれいなハンカチでふく。	17 しいたけ しいたけは、きのこの仲間です。日本でたくさん栽培されています。給食には干しいたけを使っています。しいたけを乾燥させた干しいたけは、うまみや香りの成分が増え、だしとしても使われます。また、カルシウムの吸収に役立つビタミンDや食物せんいも豊富です。おいしいしいたけを、今日はきつねうどんに使いました。
20 敬老の日	21 お月見 9月21日は十五夜です。一年のうちで一番きれいな月が見られる日です。十五夜のことを「中秋の名月」とも言います。これは秋の真ん中に出て満月という意味です。すすきや月見団子をお供えしますね。今日の給食にも月見団子をつけました。おいしくいただきます。 	22 マカロニ マカロニはパスタの一種でショートパスタ（短いパスタ）とも呼ばれています。マカロニには、種類がたくさんあり、ちょうちょの形や星が形、ハートの形をしたマカロニもあります。今日はスープに貝がらの形をしたマカロニが入っています。楽しく、よくかんで食べてください。 	23 秋分の日 	24 リクエスト給食 今日は結城小学校のリクエスト給食です。リクエスト料理の「にんじんしりしり」はおきなわけん、きょうどりょうり、ひと沖縄県の郷土料理の一つです。しりしりとは、すりおろすことをいいます。スライサーですりおろしたり、包丁でせん切りにしたにんじんを卵やツナまたはコンビーフなどと炒めた料理です。火がとおって甘くなったにんじんと卵の相性が抜群です。

月よう日	火よう日	水よう日	木よう日	金よう日
27 リャンバンサンスウ	28 我が家の自慢料理	29 ごま	30 なめこクイズ	早ね 早おき 朝ごはん 
リャンバンサンスウは給食の人気メニューです。もとは中国料理で「リャン」は冷たい、「バン」は和え物、「サン」は三種類、「スウ」は干切りという意味です。直訳すると三種類の材料を干切りにした和え物のことですが、結城市の給食ではきゅうりや春雨など4種類の材料を使っています。	今日の給食の「大根ときゅうりとツナのマヨ和えサラダ」は、城南小学校6年3組清水優希菜さんのおうちの料理です。材料は、大根、きゅうり、ツナ缶、マヨネーズなどです。簡単に作れて、おいしく、野菜がいっぱい食べられる料理ですね。さっぱりとしていて、暑い季節にもぴったりのサラダです。	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、骨をじょうぶにしたり、貧血を防ぐはたらきがあります。	秋はきのこのおいしい季節ですね。今日のみそ汁には「なめこ」が入っています。ぬるぬるとした粘り気があることから、この名前がついたといわれています。では、なめこがぬるぬるしているのは、なぜでしょう？ ①自分の体を守るため ②栄養をためるため ③収穫しやすくするため	

【クイズの答え】

1日 ②の「元気になる」です。
朝ごはんを食べると、からだや脳、腸が自覚めるので、元気に1日を過ごせます。

3日 ①の「もみじの葉」、②の「せんべい」、③の「お茶の葉」のどれも正解です。
もみじの葉の天ぷらは大阪府で、せんべいの天ぷらは東北地方で、お茶の葉の天ぷらは静岡県で食べられているそうです。

10日 ②の「おなかがすっきりする」です。

16日 ③の「自分のきれいなハンカチでふく。」です。

30日 ①の「自分の体を守るため」です。
なめこはしめった環境でよく育つので、乾燥しないようにぬるぬるしています。
虫や寒さから身を守る働きもあります。

白衣はピカピカに！

