



10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
 秋の味覚(みかく)を 楽しみましょう♪  				1 キャベツ キャベツは古代ギリシャ時代から食べられてきた最も古い野菜のひとつです。日本には、江戸時代に伝わりました。当時は「オランダ菜」と呼ばれ、観賞用として育てられていたそうです。今では1年中栽培され、ロールキャベツやコールスローサラダなど様々な料理に使われている人気の野菜です。 
4 きんぴらごぼう きんぴらは、せん切りにした食材を砂糖やしょうゆで煮て、少し辛味をきかせた料理です。きんぴらとは、日本の昔話で有名な「金太郎」の子どもの名前です。歯ごたえのあるごぼうをよくかんで食べると、もりもり力がついて強くなる言い伝えからこの名前がつけられたそうです。みなさんもよくかんで食べて、強い体を作りましょう。	5 コロケ 今日のコロケに使われている材料は「牛肉、じゃがいも、玉ねぎ」などです。じゃがいもはいろいろな料理に欠かせない食材です。じゃがいもにはビタミンCがたくさん含まれています。ビタミンCには、病気から体を守る力を高めて病気にかかりにくくする働きがあります。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。	6 にんじん 給食には、にんじんが毎日のように使われています。それは、きれいなオレンジ色なので、料理がおいしそうに見えるためです。また、体内でビタミンAになるβ-カロテンが多く含まれているので、皮膚や粘膜を正常に保ち、かぜなどの感染症にかかりにくくしてくれます。今日は、にんじんをたくさん使ったサラダにしました。	7 目の愛護デー 10月10日は「目の愛護デー」です。私たちは目を通してたくさんの情報を脳に送っています。目の健康にかかせない栄養がビタミンAです。次の3つのうち、ビタミンAに変わるβ-カロテンが多く含む食品はどれでしょう？ ① こまつな ② にんじん ③ だいこん 	8 とうふ 豆腐は「畑の肉」といわれる大豆から作られています。良質なたんぱく質や脂質、ビタミン、ミネラルなどが含まれた栄養価の高い食品です。豆腐は味が薄いので、様々な料理に取り入れやすく、給食にもよく出ます。今日は、マーボー豆腐にたくさんの豆腐が入っています。 
11 さつまいも さつまいもは、茨城県の特産です。茨城県ではホクホクして甘いさつまいもが育ちます。ゆっくり加熱をすると、どんどんあまくなる性質があるので、焼きイモはとってもあまいのです。病気を予防する効果のある「ビタミンC」とおなかの調子を整える「食物せんい」が多く含まれています。	12 江川南小リクエスト給食 今日は、江川南小学校のリクエストメニューです。「ジャージャー麺、牛乳、春巻、リャンパンサンスウ」です。中華風のメニューがそろいました。ジャージャー麺は、エネルギーのもととなるごま、体をつくる豚肉や大豆、体の調子を整える野菜が入っているので、栄養がたっぷりです。おいしく食べてください。	13 おいもクイズ おいもがおいしい季節になりました。日本で一番古く(昔)から食べられてきたおいもは、次の内どれでしょう？ ①さといも ②さつまいも ③じゃがいも 	14 我が家の自慢料理 今日は、絹川小学校の和知春花さんのおうちの「春」のポテトサラダです。春香さんの名前が入ったオリジナルの料理ですね。じゃがいもの炭水化物、ハムのたんぱく質、小松菜のビタミンAや鉄など様々な栄養素が入っているので、食べると元気な体をつくるができます。彩りもよいので、見た目も楽しいサラダです。	15 結城南中リクエスト給食 今日は、結城南中学校のリクエストメニューです。「ポークカレーライス、牛乳、チキンナゲット、キャベツとじゃこのサラダ」です。どれも人気のメニューですね。給食のカレーは、様々な調味料を入れ、大きな釜でたくさんの量を作っているので、お家のカレーとはまた違ったおいしさがありますね。
18 ハロウィンクイズ ハロウィンは、昔からアメリカやヨーロッパで行われています。おばけや動物の仮装をした子どもたちが「トリック・オア・トリート」と言いながら近所の家を訪ねます。「トリック・オア・トリート」の意味はなんですか？ ①「お菓子をくれないといたずらしちゃうぞ」 ②「お菓子をくれないと食べちゃうぞ」 ③「お菓子をくれないと家にはいっちゃうぞ」	19 ブロッコリークイズ ブロッコリーは、キャベツの一種が改良されて今の形になったといわれています。私たちは野菜の果の部分、葉の部分、茎の部分、根の部分と様々なところを食べています。さて、ブロッコリーはどこを食べているのでしょうか。 ①実 ②花のつぼみと茎 ③根っこ 	20 米 実りの秋といえば「米」ですね。新米は香りがよく、やわらかで独特のうまみも楽しめる秋の味覚のひとつです。給食ごはんは結城市で作られたお米を使っています。たくさんの手間暇をかけて作られたお米です。よくかんで味わいましょう。 	21 肉じゃが 肉じゃがはもともと、「ビーフシチュー」を知らなかった日本人が「ビーフシチュー」を作ろうとしてできた料理だったそうです。ビーフシチューとはまったく違いますが、肉やじゃがいも、にんじん、たまねぎなどの材料は同じです。代表的な家庭料理ですが、家で作られるようになったのは昭和に入ってからだそうです。	22 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。茨城県はれんこんの生産量が全国1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が、この穴は根に空気を送る役割があります。泥の中で育つので、折らずに収穫するのはとても大変です。今日は、メンチカツにれんこんが入っています。



10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
25 ソーセージ	26 長野県	27 こんにゃくクイズ	28 結城西小リクエスト給食	29 ビビンバ
ソーセージは、ひき肉に塩や香辛料などで味をつけた生地を、細長い袋に詰めて加熱した食品です。ウインナーやフランクフルト、ボロニアと様々な呼び方がありますが、大きさが異なるだけで、すべて同じソーセージです。今日のソーセージをパンにはさんで、ホットドッグにしてもおいしいですよ。 	長野県は本州の中央に位置し、「日本アルプス」とよばれる3000m級の山々に囲まれています。自然豊かな地域なので、おいしい食材が豊富です。今日は、長野県産のきのこをたっぷり使った「きのこうどん」です。長野県の定番おやつである「おやき」や、厳しい寒さの中で作られる凍り豆腐を使ったサラダも出ます。お楽しみに♪ 	こんにゃくは、ぷにぷにとした食感が特徴的です。豚汁や煮物などの料理に使われ、低カロリーで食物せんいが豊富な食べ物です。 ここでクイズです。こんにゃくは、何から作られているでしょうか？ ①きのこ ②野菜 ③いも	今日は結城西小学校のリクエストメニューです。「ごはん、牛乳、ハンバーグ玉ねぎソース、わかめとツナのサラダ、ワタンスープ」です。ハンバーグは給食の人気メニューですね。トマトソースや大根おろしソースなど様々なソースがありますが、みなさんは何味のソースが好きですか？今日は玉ねぎソースをかけました。	「ビビンバ」は、韓国の伝統料理で、「混ぜご飯」という意味があります。ご飯の上に肉や野菜のナムルなど様々な食材をのせ、混ぜ合わせて食べます。彩りがよく、栄養バランスもよいので、飛行機の中で食べるメニューにもなっています。今日は、ご飯の上に豚そぼろとほうれん草ナムルをのせて、ビビンバ風にして食べてください。

【クイズの答え】



7日 ①の「こまつな」と②の「にんじん」です。他にも、ほうれん草、かぼちゃなどの色のこい野菜にはβ-カロテン、うなぎや卵黄などにはビタミンAが多く含まれています。

13日 ①の「さといも」です。さといもは日本では弥生時代よりも昔、稲作が始まるよりも前に食べられていたようです。

18日 ①の「お菓子をくれないといたずらしちゃうぞ」です。日本では、かわいい仮装した子供たちにお菓子を渡す秋のイベントになっています。

19日 ②の「花のつぼみと茎の部分」です。つぼみには、花が咲く前の栄養がたくさん詰まっています。

27日 ③の「いも」です。こんにゃくいもは、さといもの仲間で、育つのに3年かかります。

