



11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
1 カミカミメニュー 11月8日はいい歯の日です。かみごたえのある「イカ、ごぼう、寒天」を給食に使用しました。よくかんで食事をすると食べた物の消化を助けてくれたり、脳の働きがよくなったり、虫歯を防いだりとかからだによいことがたくさんあります。食事はよくかんで食べましょう。 	2 はくさいクイズ はくさいは英語で「中国のキャベツ」と呼ばれるように原産地は中国です。はくさいはくせない食べやすい味でいろいろな料理に使われますね。結城市でもたくさん作られています。茨城県の生産量は全国何位でしょう？ ①第1位 ②第2位 ③第3位 	3 文化の日 	4 和食の日メニュー 11月24日は「和食の日」です。和食は2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。和食には、食材の旬や味を活かした調理方法、整った栄養バランス、行事とのかかわりなど、日本人の生き方につながる特徴があります。今日の給食のみそ汁には、だしに昆布とかつお節を使っています。だしの味を味わって食べてください。	5 生産者紹介 結城市の小松菜生産者の「北島さん」を紹介しします。北島さんの畑は山川小学区にあります。小学生にも食べやすい小松菜を育てるために肥料や育て方などを工夫しているそうです。北島さんの小松菜は苦みが少なく、栄養がたっぷりです。今日の給食のスープに入っています。
8 生産者紹介 給食のごはんを炊いてくださっている「結城米飯センターさん」を紹介しします。ごはんを炊く仕事は早朝4時から始まります。お米の中に入っている小石や草の種が混ざったままで炊いてしまわないようにお米を洗うときにとっても気を使っているそうです。給食を支えている方々は今日も頑張ってください。	9 生産者紹介 給食の牛乳を作っている「トモエ乳業さん」を紹介しします。トモエ乳業では1日に給食用牛乳を23万本作っています。牛乳は茨城県や北海道から届くものを使っています。子牛を生んだお母さん牛からもらっているのが、牛乳です。大切な牛乳をおいしく、安全に届けるために味のチェックや品質検査をしてみなさんに届けられています。	10 江川北小リクエスト 今日は江川北小学校のリクエストです。メニューは「丸パン、牛乳、ハンバーグ照り焼きソース、ブラウンシチュー、フルーツジュレ」です。照り焼きは日本の調理法でしょうゆと砂糖などのタレを塗りながら焼くことです。照り焼きの味は海外でも人気でアメリカでは「照り焼きソース」が売られているそうです。	11 わかめクイズ 今日はわかめクイズです。サラダや和え物にしたり、汁物でおいしく食べるわかめには、どのような栄養があるでしょうか？ ①栄養はほとんどない。 ②体を動かすエネルギーが入っている。 ③カルシウムなどのミネラルやビタミンが入っている。	12 キャベツ キャベツは江戸時代に、オランダ人により長崎に伝えられました。はじめは「オランダ菜」と呼ばれていたそうです。結城市では、栽培が盛んで、東京方面に出荷されています。キャベツには胃の健康を守る栄養素がたくさん入っています。今日の中華和えをしっかりと食べて、元気に生活しましょう。
15 地産地消 地域のことをもっとよく知るために、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、輸送距離が短いため、ガソリンなどの燃料を使う量が少なくてすみ、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ます。ふるさとのお味をおいしくいただきます。	16 みずな みずなは京野菜の一つとして有名です。京野菜とは京都で伝統料理につかわれる野菜ですが、実は茨城県が生産量にほんいちです。茨城県の鹿行地区を中心に栽培されています。みずなはサラダや鍋物などで食べますね。今日の給食は「みずなのサラダ」です。おいしく食べてください。	17 米パン 今日のパンは米パンです。パンは小麦粉で作ることが多いのですが、米パンは、お米を粉にしてパンを作ります。給食の米パンの粉になるお米は「茨城県産」のものです。モチモチとした食感がおいしいパンですね。よくかんでいると、甘味が出てきますので、しっかりとよくかんで食べてください。	18 イナダ 「イナダ」は、90cm以上に育つ「ブリ」という魚が30cmくらいの時に「イナダ」と呼びます。関西では「ハマチ」と呼ばれているそうです。この魚には、血をサラサラにするEPAや頭の働きを良くするDHAがたくさん入っています。今日は茨城県産のイナダです。骨に注意しておいしく食べましょう。	19 たまごクイズ たまごは茨城県でたくさん生産されています。今日のサラダの中に入っている卵も茨城県産です。さて、次の中で卵を使って作られたものはどれでしょう。 ① マヨネーズ ② トマトケチャップ ③ みそ 
22 モロ モロとは結城市や栃木県でよく食べられているモウカサメです。モウカサメはとり肉と味が似ているといわれます。くせがなく食べやすいため、フライや煮物などにして、昔から食べられてきました。低カロリーで体を作る栄養素のたんぱく質が多く含まれています。今日はでん粉をつけて揚げたから、タレに漬け込みました。お味はいかがですか？	23 勤労感謝の日 	24 給食センタークイズ 給食センターでは結城市内の小中学校12校の給食を作るために朝8時半から調理が始まります。では、ここでクイズです。12校分の給食は全部で何人分でしょうか？ ①約2,500人分 ②約3,500人分 ③約4,500人分 	25 結城中リクエスト 今日は結城中学校のリクエストです。メニューは「ポークカレーライス、牛乳、北海柱風フライ、リャンバンサンスウ」です。みなさんに人気のあるメニューばかりですね。さて、ここでクイズです。リャンバンサンスウはこの国の料理でしょうか？ ①アメリカ ②日本 ③中国	26 山川小リクエスト 今日は山川小学校のリクエストです。メニューは「コーン茶飯、牛乳、チキンナゲット、キャベツとじゃこのサラダ、とんじる」です。コーン茶飯はコーンの甘味がおいしいごはん、結城市の給食オリジナル料理です。昔から作っているので、みなさんのおうちの方も食べたことがあるかもしれませんね。



11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
29 もずく	30 ラーメン	 給食ができるまでにはたくさんの人と命がかかわっています。		
もずくは海そうの一種です。もずく酢として食べられることが多いのですが、もずく自体はあまり味がなく、今日の給食のようにスープに入れてもおいしくいただけます。ヌルヌルした成分は腸の調子を整えたり、血液をサラサラにする効果があるともいわれ、体によい食べ物です。	水戸黄門として知られている水戸藩の徳川光圀が日本で最初にラーメンを食べたといわれています。水戸市ではいろいろなお店でこのラーメンを再現した「水戸藩ラーメン」が売られています。今日の給食のみそラーメンは北海道が発祥の地です。具たくさんが特徴ですね。給食でもたくさんの野菜を入れて、栄養たっぷりに作りました。			

〈クイズのこたえ〉

- 2日 ①の「第1位」です。第2位が長野県、第3位は群馬県です。
- 11日 ③の「カルシウムなどのミネラルやビタミンが入っている」です。
- 19日 ①の「マヨネーズ」です。
マヨネーズは、油、酢、卵を材料に作ります。
- 24日 ③の「約4,500人分」です。給食センターでは30人くらいの調理員さんたちがみなさんにおいしく食べてもらいたいと思いながら、給食を作っています。
- 25日 ③の「中国」です。
給食では他にもマーボ豆腐や春巻き、ぎょうざなど中国の料理を出しています。

感謝の気持ちをこめて、
あいさつをしっかりとしましょう。

