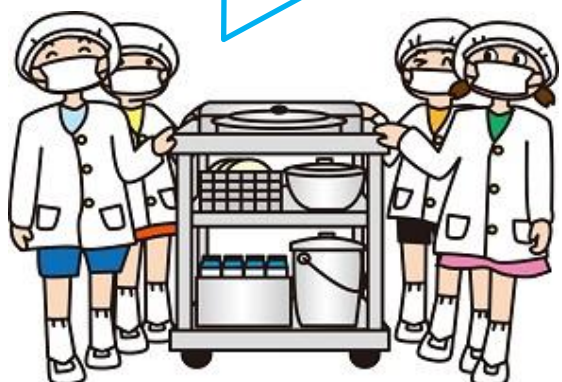




1月 パックンメモA



月よう日	火よう日	水よう日	木よう日	金よう日
10 成人の日 	11 おせち料理 今日から学校がスタートします。年末年始に日本の食文化にふれる機会はたくさんありましたか？昔の人々は四季折々に収穫される食べ物を、感謝の気持ちをこめて、神様へお供えしました。その時の料理がおせち料理の始まりといわれています。「紅白なます」は人参と大根を使い甘酢で和えた料理です。	12 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	13 ブルーベリー ブルーベリーが目によい食べ物と言われていることを知っていますか？ブルーベリーのむらさき色の色素「アントシアニン」が目の健康に役立つと言われています。目のもう膜などの血の流れをよくする働きがあるからです。今日の給食では、ブルーベリー味の乳酸菌飲料が出ます。お楽しみに♪ 	14 東中リクエスト 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しました。どの料理も給食の人気メニューですね。1月からも給食をしっかり食べて、元気にすごしてくださいね。
17 牛乳クイズ  牛乳は、お母さん牛が子牛のために出しているお乳を、私たち人間がもらっています。栄養のつまった牛乳をできるだけ残さず飲みたいですね。では、ここでクイズです。結城市の給食の牛乳はどこで育てられた牛の乳から作っているのでしょうか？ ①茨城県 ②北海道 ③東京都	18 結城小リクエスト 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。	19 絵本給食：3びきのくま 絵本「3びきのくま」を読んだことはありますか？森の中でくらす仲良しの3びきのくまはある日、スープを作り、散歩に出かけました。留守の家に女の子がやってきて、おそろいの器に入ったスープを味見して…という物語です。今日の給食はその3びきのくまたちが作ったスープをイメージした「コーンポタージュスープ」です。絵本もぜひ読んでみてください。	20 美味しおデー給食 生活習慣病は食事や運動など、生活習慣が原因でかかる病気です。茨城県では、塩のとりすぎで生活習慣病にかかる人が多いといわれています。そのため、茨城県では減塩をすすめる取り組みをしています。その一つが、「美味しおデー」給食です。今日はのりの風味をいかした和え物や薄味の肉じゃがを組み合わせ、減塩でもおいしく食べられるようにしました。	21 手洗いクイズ 感染症の予防には手洗いが重要です。石けんを泡立てて、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。 
24 給食週間② 大正12年に旧文部省から、児童の栄養改善のための方法としての学校給食がすすめられました。当時は、「五色ごはん、栄養みそ汁」などの栄養がとれる料理が提供されていました。しかし、昭和16年の太平洋戦争による食料不足などを理由に、給食は一時中断となりました。戦争が終わり、給食が再開したのは、昭和22年になってからです。	25 給食週間④ ソフト麺（ソフトスパゲッティ式めん）は、時間がたっても伸びないめんとして開発されました。そのころの給食の主食はパンのみで、パン以外の主食を食べたいという声に答えるために作られたそうです。当時は、ソフト麺にミートソースやカレーシチューをかけて食べるメニューが人気でした。今日は今でも人気のカレーうどんです。	26 給食週間③ 戦後間もなく、アメリカからおくられた食料をもとに、学校給食は再開されました。昭和25年の給食は「大きなパン、ミルク、おかず」でした。ミルクは、牛乳から脂肪分を取り除いた脱脂粉乳をお湯で溶いたものです。独特な風味で、苦手な人が多かったようです。当時値段が安かったクジラ肉の竜田揚げが人気でした。今日はイナダを使った竜田揚げです。	27 給食週間⑤ 昭和51年には、ごはん給食が始まりました。初めは、週に1・2回出るだけでしたが、今では週3回以上、ごはんが出るようになりました。現在はセレクトメニューやリクエストメニュー、世界や日本各地の郷土料理、行事食など、楽しく学びながら食べることのできる給食が提供されています。みなさんの健康を支えるための給食をしっかりと食べてください。	28 給食週間① 今日は、日本で学校給食が始まった当時のメニューをイメージしました。学校給食が始まったのは、明治22年です。山形県の小学校で、お昼を用意できない子どもたちのために「おにぎり、焼き魚、つけもの」を出したのが始まりです。結城市では、昭和29年にミルク給食が始まり、昭和31年から小学校ごとの給食が開始されました。
31 絹川小リクエスト 今日は絹川小学校のリクエスト給食です。メニューはごはん、牛乳、ハンバーグ玉ねぎソース、豚汁、フルーツヨーグルトと和えです。ヨーグルトは、牛乳を乳酸菌などで発酵させた食べ物です。この乳酸菌には、腸の中の悪い菌を減らして、健康に整える働きがあります。便秘の改善や免疫力を高める効果が期待できます。	1月24日(月)から 30日(日)は全国 学校給食週間です！  			



1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
------	------	------	------	------

* クイズの答え *



12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。

17日 ①の「茨城県」内で育てられた牛からもらった牛乳です。
茨城県は全国で7番目に、牛乳を多く作っています。

21日 ③の「自分のきれいなハンカチでふく。」です。

あけまして
おめでとうございます。
今年もよろしく
お願いいたします。

