



2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
うがい・手洗い しっかりと！ 	1 かぜの予防 とても寒い日が続いています。かぜの予防には、うがいや手洗いをすることが大切です。食事では抵抗力を高め、体を温かくしてくれる「たんぱく質」の入った肉や魚を食べたり、かぜのウイルスに負けない抵抗力のつく「ビタミンA」や「ビタミンC」の入った野菜類をたくさん食べたりするようにしましょう。	2 節分クイズ 2月3日は節分です。節分の日は、「おには外、福は内」と言いながら豆をまきますね。節分の福豆は自分の年の数だけ食べます。さて、ここでクイズです。節分とは、どんな日のことをいうのでしょうか？ ① おにがたくさん来る日 ② 豆がたくさん収穫できる日 ③ 季節が変わる日	3 シチュー まっしろなシチューは、寒い冬の定番ですね。シチューはもともとヨーロッパが発祥で、肉と野菜を長時間煮込んだ料理です。日本で初めて登場したのは明治ごろで、茶色のビーフシチューが主流でした。白いシチューは、戦後の昭和の学校給食で出たことがきっかけとなり、家庭でもよく作られるようになりました。	4 はくさい 茨城県は「はくさい」の生産量が日本一で、結城市でもたくさん作っています。はくさいは寒くなるとあまみが増しておいしくなります。なべ物や煮物、汁物、炒め物、漬物とどんな料理にも合う野菜です。今日はみそ汁に、はくさいを使いました。旬の野菜のおいしさを味わいましょう。 
7 みそクイズ みそは、日本を代表する調味料の1つです。今はお店で買うのがあたりまえですが、昔は各家庭で作っていました。地域によって様々な種類が作られきましたが、大きく3つに分けることができます。それは、「麦みそ」「豆みそ」ともう1つは何でしょう？ ① 米みそ ② 酒みそ ③ いもみそ	8 五目ラーメン 五目ラーメンの「五目」には「5種類以上のたくさんの食材が混ざった」という意味があります。今日の給食のラーメンの汁もにんじんやきくらげ、ほうれん草、もやし、ねぎ、豚肉などたくさんの具を入れて作りました。様々な食材から出たうまみが合わさったおいしさのある汁になっています。	9 バレンタインクイズ 2月14日のバレンタインデーにチョコレートをプレゼントする習慣は、どこの国から生まれたのでしょうか？ ① アメリカ ② フランス ③ 日本 	10 南中3年生リクエスト 今日は結城南中学校3年生のリクエスト給食です。メニューはごはん、牛乳、ハムカツ、リャンバンサンスウ、けんちん汁です。リャンバンサンスウは中国語で、三色の食材を細切りにして和えた冷たいサラダという意味です。きゅうりの緑や、ハムの赤、卵の黄色がそろって彩りがきれいですね。さっぱりと食べられる人気のメニューです。	11 建国記念の日 
14 我が家の自慢料理 今日の給食の「みそラーメン風スープ」は、上山川小学校おともだちのおうちの料理です。材料は、豚ひき肉とねぎ、もやし、ニラ、にんじんなどの野菜、みそなどの調味料が入っています。野菜がたっぷりで、体を温めるしょうがも入っているので、寒い冬にぴったりの料理ですね。	15 タイ料理 タイ王国のメーサイ市は、結城市と姉妹都市です。タイは東南アジアの中央にあり、1年を通して気温が高い国です。香辛料やハーブを効かせた料理が多く、辛味、酸味、甘味などを組み合わせた複雑な味付けが特徴です。「タイ米」と呼ばれる細長いお米や鶏肉、エビなども食べられています。今日は、タイ料理をイメージした給食です。	16 スkimミルク 「スキムミルク」は、別名「脱脂粉乳」とも言い、牛乳から作られます。牛乳から脂肪分を除いて、乾燥させたものが「スキムミルク」で、カルシウムが豊富に含まれています。乾燥させているので、長く保存ができます、とても便利です。給食ではシチューやカレー、パンなどに入れて使用しています。今日はシチューに入っています。 	17 とうふクイズ とうふはそのまま食べたり、みそ汁やサラダにしたりといろいろな方法でおいしく食べることができます。今日はマーボー豆腐が出ます。次の食材でとうふと同じ大豆から作られるものはどれでしょう？ ① ちくわ ② 油あげ ③ みそ	18 しょうが 給食のカレーには隠し味にしょうがを入れています。しょうがは昔から、薬としても使われてきた食べ物です。体を温めたり、胃腸を丈夫にする働きがあります。給食のカレーでは、お肉のうまみを引き出し、さわやかな辛味をつけるために「にんにく」と一緒に使っています。
21 東中3年生リクエスト 今日は結城東中学校3年生のリクエスト給食です。メニューはごはん、牛乳、和風ハンバーグ大根おろしソース、キャベツとじゃこのサラダ、豚汁です。みなさんに人気の豚汁は、豚肉やとうふ、野菜などがたっぷりで、おいしさのつまった料理です。野菜もたくさんとれ、栄養バランスもよくなりますね。 	22 あぶらあげ 油あげは、豆腐をうすく切って、油で揚げたものです。こまかく切って、野菜と一っしょに煮ると、油のうまみが出てとてもおいしい料理になります。油あげは大豆から作るので、みなさんの血や筋肉となって、体を大きくしてくれる食べ物です。今日の給食ではきつねうどん汁の中に入っています。 	23 天皇誕生日 	24 城西小リクエスト 今日は城西小学校のリクエスト給食です。メニューはメロンパン、牛乳、牛肉コロッケ、にんじんしりしり、ワントンスープです。メロンパンは、甘いクッキー生地をのせて焼いた人気のパンですね。メロンパンの名前の由来は、実はよくわかっておらず「メロンに似ているから」、「メレンゲパンから変化した呼び方」ともいわれています。	25 ひなまつり 3月3日はひなまつり、桃の節句ともいいますね。この日は昔から、一年間の節目としてお祝いをしてきました。ひな人形や桃の花を飾り、子供が健康に成長し、幸せになりますようにとお願いをします。ひなまつりに食べるものにひしもちがあります。三色のおもちで、赤は花、白は雪、緑は草木という春をあらわす意味があります。



2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
28 茨城グルメ 茨城グルメは、茨城県でとれた食材を多く使っている献立です。今日の「米」は結城市で作られたものです。結城市では他にも、小松菜や白菜、長ねぎなどが作られているので、よく給食に登場します。また、牛乳やほうれん草、たまご、れんこんなどは茨城県産です。おいしい茨城の恵みをいただきましょう。				

【クイズの答え】

2日 ③の「季節が変わる日」です。
節分は季節が変わる時という意味で、次の日から春になります。
豆まきをして、おに(病氣)を追い払ったのが始まりといわれています。

7日 ①の「米みそ」です。一番よく使われるみそです。給食のみそも米みそです。

9日 ③の「日本」です。
チョコレートを贈る習慣は、日本のお菓子の会社が始め、少しずつ広まりました。

17日 ②「油あげ」と③の「みそ」です。①の「ちくわ」はさかなを使って作られます。

