



3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
<p>1 受験応援メニュー</p> <p>今日は受験に向けてがんばっている中学3年生を応援するメニューです。ソースカツ丼は「受験に勝つ」、れんこんサラダは「先を見通せるように」、ネバーギブアップみそ汁は「最後まで粘り、あきらめないでほしい」という思いで給食を作りました。いい予感を感じる「いよかんゼリー」を食べて、元気な体と気持ちで受験に臨んでください。</p> 	<p>2 牛乳</p> <p>毎日、給食に出ているものが「牛乳」です。寒くなってくると冷たい牛乳を飲むのが苦手という人も多いようです。一口ずつ、かむように飲むと牛乳の甘さがわかり、おいしく飲めますよ。牛乳には「カルシウム」がたくさん入っています。成長期のみなさんには残さず飲んでほしいと思います。寒くても少しずつ、飲んでくださいね。</p>	<p>3 ごまクイズ</p> <p>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・茶ごまなどの種類があります。では、種類によって栄養に違いがあるでしょうか？</p> <p>①違いがある ②違いがない</p> 	<p>4 だいこん</p> <p>大根の旬は冬です。葉に近い部分は甘味があり、根の先に行くとき辛みがでてきます。たくあんなど漬物にしたり、干して切り干し大根に加工したり、サラダや汁物、煮物とさまざまな料理に使われます。今日の給食では細く切って、和え物にしました。葉の部分も菜めしや漬物、炒め物などに使うことができます。</p>	
<p>7 れんこんクイズ</p> <p>れんこんは茨城県が生産量日本一です。霞ヶ浦周辺で栽培がさかんです。</p> <p>さて、れんこんは「花」「茎」「根」のどの部分を食べていますでしょうか？</p> <p>① 花 ② 茎 ③ 根</p> 	<p>8 中学校卒業お祝い</p> <p>日本では、昔からお祝いの時にお赤飯を食べる風習があります。平安時代に赤い色の赤米を神様にお供えていた儀式が、お赤飯の始まりとされています。今は、もち米と小豆やささげなどの赤い豆を使って作ります。今日は中学3年生の卒業をお祝いして、中学校は「お赤飯」が出ます。小学校は16日に「お赤飯」が出ます。</p>	<p>9 さつまいも</p> <p>さつまいもは、茨城県の特産物です。茨城県ではホクホクして甘いさつまいもが育ちます。さつまいもは、ゆっくり加熱すると、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」とお腹の調子を整える「食物せんい」が多く含まれています。今日は人気メニューのさつまいもとイカの揚げ煮です。</p>	<p>10 結城中リクエスト</p> <p>今日の給食は、結城中学校3年生のリクエスト給食です。ポークカレーライス、牛乳、チキンナゲット、フルーツジュレの献立です。給食の人気メニューが勢ぞろいですね。給食のカレーはカレールウを2種類使って作ります。他にも生姜やにんにく、スキムミルクなどの隠し味を使って作っています。</p>	<p>11 チョコレートクイズ</p> <p>チョコレートはカカオ豆から作られます。カカオ豆は高温多湿の熱帯の国で作られます。ヨーロッパでは2,000年以上前の昔から食べられていたが、日本には300年前に伝わりました。では、日本で最初に伝わった県は、どこでしょうか？</p> <p>①茨城県 ②山梨県 ③長崎県</p> 
<p>14 ブロッコリークイズ</p> <p>ブロッコリーは一年中スーパーで見ることが出来る野菜ですが、旬は冬です。ブロッコリーは、植物のどの部分を食べていますでしょうか？</p> <p>① 根 ② 葉 ③ つぼみ</p> 	<p>15 タンメン</p> <p>タンメンは中華料理のような名前ですが、日本の関東地方で作られた麺料理です。タンメンは鶏ガラを使った塩味のスープで炒めた野菜を煮込み、ゆでた麺と一緒に食べるのが特徴です。具材は豚肉やにんじん、もやしのほか、キャベツ、ねぎなどで、野菜のうまみがギュッと詰まったスープです。スープのうまみを感じながら、食べてください。</p>	<p>16 小学校卒業お祝い</p> <p>今日の給食は、小学6年生の卒業をお祝いしたメニューです。結城市では市内の小中学校12校の給食を給食センターで作っています。1年間で約190回の給食が出されます。みなさんはこの1年間でどのくらい背が伸びたでしょうか？これからも、給食をしっかり食べて、元気に成長していきましょう。</p>	<p>17 ミルクコッペパンクイズ</p> <p>学校給食用のパンは、いろいろなおに合うように作ってあります。保存料や香料など余分なものは入っていないパンです。今日はミルクコッペパンです。さて、ミルクコッペパンは普通のコッペパンより何が多く入っているでしょうか？</p> <p>①スキムミルク ②マーガリン ③小麦粉</p> 	<p>18 ごま</p> <p>ごまには体に良い栄養素がたくさん含まれています。カルシウムや鉄・マグネシウム・亜鉛などの「ミネラル」とビタミンB1やB2が多く含まれています。ビタミンB1は疲労回復に、B2は疲れ目などに効果があります。ごまに入っている栄養をたくさん体に吸収するためにも、よくかんで食べてくださいね。</p>
<p>21 春分の日</p> 	<p>22 レタス</p> <p>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、地産地消といえます。今日のレタスは結城市産です。レタスに含まれているビタミンUは、胃の働きを良くしてくれます。今日の給食では、スープの中にたくさん入っています。レタスの黄緑色と卵の黄色が春らしいスープです。おいしく食べてください。</p>	<p>23 給食クイズ</p> <p>給食では、成長期に必要な栄養素をバランスよくとるために、いろいろな工夫をしています。1つは、「カルシウム」たっぷりの牛乳を毎日出していることです。もう1つは何でしょう？</p> <p>①みんなの好きな料理だけを出している。 ②なるべく多くの食品を使って料理をしている。</p>	<p>4月の給食開始は 小学校は7日(木曜日)から、 中学校は6日(水曜日)から になります。</p> 	



3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】



3日 ^か②の「^{ちが}違いがない」です。

7日 ^か②の「^{くき}茎」です。れんこんは^{ちか}地下にできた
^{くき}茎(地下茎)の^{ぶぶん}部分を食べます。

11日 ^{にち}③の「^{ながさきけん}長崎県」です。

14日 ^か③の「^{つぼみ}つぼみ」です。
^{はな}花の^{つぼみ}つぼみを食べる^た野菜は他に、^{やさい}カリフラワーや^{ほか}菜の花、^なみょうがなどがあります。

17日 ^{にち}①の「^{スキムミルク}スキムミルク」です。スキムミルクは^{ぎゅうにゅう}牛乳から^{つく}作られます。

23日 ^{にち}②の「^{なるべく}なるべく^{おお}多くの^{しょくひん}食品を^{つか}使って^{りょうり}料理をしている」です。
^{おお}多くの^{しょくひん}食品を^く組み合わせて^あ食べると、^{えいようそ}栄養素を^たバランスよく
とることができ、^{げんき}元気な^{からだ}体をつくることができます。

