



月よう日	火よう日	水よう日	木よう日	金よう日
	<h2>6 進級おめでとう</h2> <p>ご進級おめでとうございま す。今日から給食が始まりま す。学校給食はみなさんが元気 に活動し、成長するための食事 です。日常の食事で不足しがち なカルシウムや鉄などが取れる ように栄養のバランスを考え、 工夫しています。 給食の準備はクラスみんな で協力して行い、マナーを守っ て楽しく会食してください。</p>		<h2>7 きゅうしょくクイズ</h2> <p>みなさん、給食当番は上手に できていますか?給食当番をす る時にはいろいろと気をつけた いことがありますね。次のうち 正しいものはどれでしょう。 ①よく手を洗い、清潔な白衣 を着る。 ②好きな子のおかずは大盛り にする。 ③急いで用意をするから、白 衣は着なくてよい。</p>	<h2>8 ジャがいも</h2> <p>ジャがいもは、カレーやシ チュー、ポテトサラダなど目に 見える料理だけでなく、かたく り粉やはるさめなど目に見えな い形で、様々な食品に使われて います。ジャがいもが生まれた 場所は、富士山よりも高いアン デス山脈です。そこからヨー ロッパに伝わり、世界に広がり ました。今日は肉じゃがにたっ ぶり入っています。</p>
<h2>11 パン</h2> <p>学校給食用のパンは、いろい ろなおかずに合うように作っ てあります。保存料や香料など余 分なものは入れていないパンで す。パンをそのまま一口よくか んで食べてみましょう。パンの 味がよくわかり、やさしい甘さ を感じますね。今日はミルク コッペパンです。コーンポター ージュにつけたり、おかずと一緒 に食べるとおいしいですよ。</p>	<h2>12 とうふクイズ</h2> <p>今日の給食は、とうふと魚の すり身を合わせて油で揚げた 「とうふナゲット」です。 では、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なっとう ②豆乳 ③かまぼこ</p>	<h2>13 入学おめでとう</h2> <p>今日から小学1年生もそろっ と、みんなで給食が始まりま す。学校給食は、成長期の小学 生や中学生に必要な栄養素が不 足しないように、献立が作られ ています。特にカルシウムは1 日に必要な量の半分を給食でと ります。牛乳やごはん、肉、 魚、そして野菜をしっかり食べ て、じょうぶな体を作りましょ う。</p>	<h2>14 カレークイズ</h2> <p>カレー発祥の地は「イン ド」です。インドでは料理 に合わせてスパイスを混ぜ 合わせて調理をします。こ の混ぜ合わせたスパイスの ことを何というでしょう? ①カレー ②メタリック ③マサラ</p>	<h2>15 茨城グルメ</h2> <p>茨城グルメは、地場産物を 使った献立の日です。今日のサ ラダの中のかんぴょうは、結城 市で作られたものです。他に も、ごはん、かきたまみそ汁の ながねぎは結城市で作られまし た。また豚丼の豚肉や牛乳、か きたまみそ汁のたまご、大根、 小松菜は茨城県産です。わたし たちの住む地域の方がつくった おいしい茨城をいただきますよ う。</p>
<h2>18 朝ごはんクイズ</h2> <p>みなさんは毎日朝ごはんを食 べるとお思います。さて、朝ごは んを食べると「からだ」はどう なるでしょう? ① 寒くなる ② 元気になる ③ 眠くなる</p>	<h2>19 中華めん</h2> <p>中華めんは、小麦粉と「かん 水」というアルカリ性の水を 使って作られます。かん水を使 うことで、中華めん独特の黄色 や、つるつるの食感になりま す。ラーメン、冷やし中華など の中華料理によく合います。今 日は、給食の人気メニュー 「しょうゆラーメン」です。お いしくいただきますよ。</p>	<h2>20 ごはん</h2> <p>ごはんは、日本の主食です。 米という字は、田植えから米に するまでに、八十八の手間がか かるという意味があります。で んぷんが多く含まれているの で、体を動かしたり、脳をはた らかせたりするエネルギーにな ります。学校給食のごはんは、 結城市で作られたコシヒカリと いう品種の米を使っています。 大切に食べましょう。</p>	<h2>21 キャベツ</h2> <p>キャベツは世界中で食べられ ています。ロールキャベツや コールスロー、回鍋肉などさま ざまな料理に使われています ね。キャベツはビタミンCやビ タミンUなどのかぜを予防した り、おなかの調子をよくしてく れたりする栄養があります。今 日の給食は春キャベツをたっぷ り使ったサラダです。</p>	<h2>22 美味しお茶給食</h2> <p>生活習慣病とは、食べすぎや 運動不足などが原因でかかる病 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。県民の 健康を守るため、学校給食でも 減塩に取り組んでいます。「美 味しお茶給食」はうま味や酸 味、甘味、辛味など様々な味を 組み合わせ、減塩でもおいしく 食べられるように工夫していま す。</p>
<h2>25 にんじん</h2> <p>にんじんは色がきれいな野菜 なので、給食では毎日のように 使っています。このきれいなオ レンジ色はカロテンという栄養 素の色で、体の中で目や皮膚を 健康にする働きをします。カロ テンは油と一緒に食べると体の 中に吸収されやすくなるそう です。今日はにんじんをたくさん 使って、きれいな色のサラダを 作りました。</p>	<h2>26 ソフトめん</h2> <p>ソフトめんは、茨城県産の小 麦粉で作っためんです。うどん よりも細く、スパゲティより少 し太いめん、いろいろな汁に 合うように作られています。小 麦粉に塩と水を入れて、よくこ ねてから平らにし、細く切った ものをゆでてめんになります。袋 に入っているの、少しずつ分 けておわんにに入れて食べましょ う。</p>	<h2>27 さかな</h2> <p>魚は、血や肉や骨となる「か らだ」をつくる食べ物です。魚 のよい所は、血をサラサラにす るEPAや脳の細胞を活性化さ せるDHAを含んでいる点で です。また、骨まで食べる事ので きる小魚は、カルシウムをたく さん取ることができます。今日 はさばの塩焼きです。骨に注意 して、よくかんで食べてくださ いね。</p>	<h2>28 こどもの日</h2> <p>5月5日は「こどもの日」 です。「子どもたちが健康に育 ちますように」と願う、お祝い の日です。こどもの日には柏も ちを食べますね。柏の木は、春 に新しい芽が出てから古い葉っ ぱが落ちることから、代々家族 が元気に暮らせる縁起のよい木 といわれています。そこで柏の 葉で包んだ「柏もち」を食べる ようになったそうです。</p>	<h2>29 昭和の日</h2>



4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】

7日 ①の「よく手を洗い、清潔な白衣を着る」です。
感染症対策を行いながら、給食当番をしましょう。



12日 ①の「なっとう」と②の「豆乳」です。

14日 ③の「マサラ」です。

インドでは様々な料理にスパイスを混ぜ合わせて、すりつぶしたものを
使うことが多いそうです。

この混ぜ合わせたスパイスを「マサラ」と呼び、インドの家庭料理には
欠かせないものです。

18日 ②の「元気になる」です。

朝ごはんを食べると、からだや脳、腸が目覚めるので、元気に1日を過ごせます。



おいしい給食
作りますね!
給食センターより

