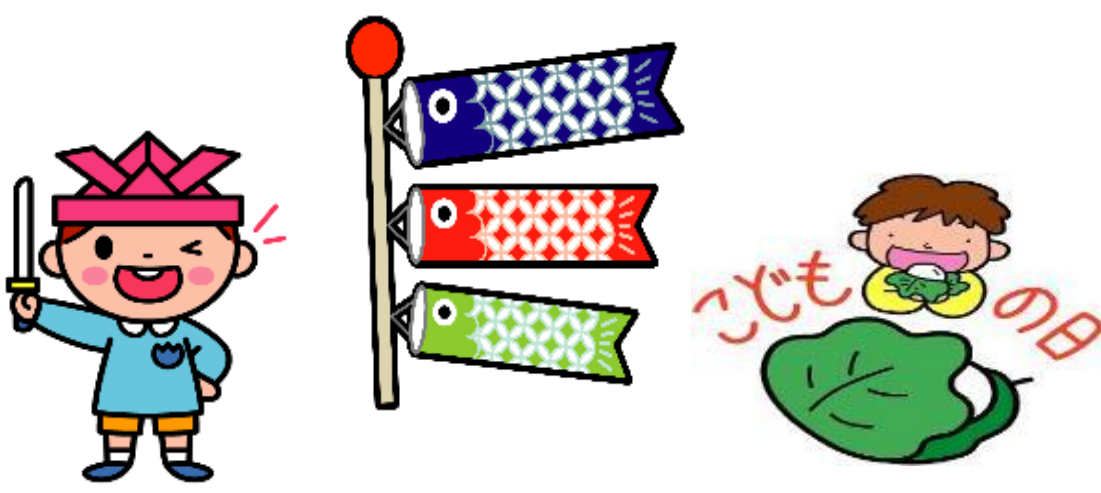
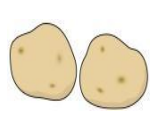
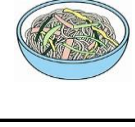




5月 パックンメモ A



月よう日	火よう日	水よう日	木よう日	金よう日
2 たまごクイズ	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6 給食センター紹介
卵料理の代表ともいえるオムレツは、卵をバターを使って焼き、木の葉の形にします。卵には、ひよこが生まれるための栄養がぎっしりとつまっています。では、今日の給食のオムレツに使う卵は、何の卵でしょうか？ ①うすら ②あひる ③にわとり 				結城市の給食センターは1日最大5,000人分が作れる施設です。今は結城市内の小中学校4,500人分を作っています。早い人は朝の7時くらいから働いています。学校の給食時間に間に合うように11時までに仕上げるので大忙しです。野菜を切る機械やゆでた野菜を冷やす機械、大きな鍋（蒸気釜）やオーブンやフライヤーなども使いながら、丁寧に作っています。
9 地産地消	10 香川県メニュー	11 たまねぎ	12 ジャがいもクイズ	13 美味しおデー給食
今日は結城市や茨城県でとれた食材を使った「茨城グルメ」の日です。米や牛乳、れんこん、ほうれん草、だいこん、きゅうり、ねぎなどは結城市や茨城県で作られました。私たちの身近な方々が心を込めて作ってくださった食材です。おいしい「ふるさとのめぐみ」を味わってください。	香川県は四国の北東部にあります。温暖な気候で山の幸、海の幸に恵まれています。しっぽくうどんは様々な野菜と油揚げを煮込んだつゆをうどんと一緒に食べる香川県の郷土料理です。オリーブは県の花と木に選ばれています。瀬戸内海にある島で栽培され、油やお茶などがつくられています。今日はサラダにオリーブドレッシングを使いました。香川県の味はいかがですか？	たまねぎは様々な料理に使われています。サラダなどで生でも食べられますが、給食は炒めたり、スープに入れて煮込んだり、ソースにしたりと、毎日のように使っています。玉ねぎは加熱することで甘くなり、うまみ成分も濃くなります。おいしく食べることができます。 	「新じゃが」が、ホクホクおいしい季節ですね。みなさんは、どんな料理で食べるのが好きですか。給食のメニューにもじゃがいもを使ったものがたくさんあります。つぎのうち、じゃがいもを使った料理はどれでしょう？ ① コロッケ ② ぎょうざ ③ ハンバーグ 	茨城県では、塩のとりすぎによって病気にかかる人が多いといわれています。そのため、茨城県では塩をとる量を減らして、薄味でおいしく食べられる料理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。今日はごまとかつお節の風味をいかした和え物や具だくさんの豚汁で、薄味でもおいしく食べられるようにしました。
16 ちりめんじゃこ	17 いかクイズ	18 給食センター紹介	19 チーズ	20 とうふ
「ちりめんじゃこ」はいわしの小さなものを塩水でゆでてから干したものです。カルシウムがたくさん含まれているので、食べると骨や歯を丈夫にしてくれます。今日の給食ではキャベツと合わせてサラダにしました。しっかり食べて、成長期のみなさんに必要な栄養素「カルシウム」をとりましょう。	いかは種類が多く、大きさが2cmの小さいものから、10mを超す巨大なものまでいます。いかは敵に襲われそうになったときに墨をはいて逃げます。さて、その墨の役割は何でしょう。 ①自分の体を黒く染めて隠れるため ②敵の目つぶしをするため ③自分の分身をつくって敵を混乱させるため	結城市の給食センターは市内の小中学校12校すべての給食を1カ所で作っています。15年前に作られた施設で、2階にある研修室から1階の調理室の様子を見学することができるようになっています。調理室以外にも下処理室・揚げ焼き室・和え物室・洗浄室・事務室などたくさんの部屋があります。働いている人は全部で50人近くいます。	みなさんはチーズは好きですか？今日のサラダの中に入っているチーズは牛乳から作られたものです。世界中で食べられているチーズは800種類あるといわれていて、牛乳のほかにヒツジやヤギのミルクからも作られています。骨の成長に欠かせないカルシウムが多く含まれています。苦手な人も一口食べてみてくださいね。	とうふはそのまま食べたり、みそ汁やサラダにしたり、揚げたり、煮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。今日の給食は中華料理の「マーボー豆腐」です。とうふは大豆から作られています。日本では昔から大豆の加工品をたくさん食べてきました。納豆や油揚げ、しょうゆやみそなども大豆から作られます。
23 たまご	24 わかめ	25 キャベツ	26 キーマカレー	27 リンバンサンスウ
卵は価格が安く、使いやすいので、たくさんの料理に使われます。卵には、私たちのからだを作る栄養素の「たんぱく質」がたくさん含まれています。卵は、完全食品ともいわれるように、ビタミンC以外の栄養素がバランスよく含まれています。ビタミンCの多く含まれた野菜といっしょに食べるとバランスが良くなります。	海に囲まれている日本では、わかめや海そうを食べてきました。わかめやのり、こんぶやひじきは、海の野菜です。海で育つので、ミネラルや食物せんがいが多く含まれていて、からだをいきいきとさせる働きがあります。今日の給食では「わかめとツナのサラダ」が出ます。みなさんが食べやすい和風の味付けにしました。 	今がおいしい春キャベツは、秋から冬にかけて種をまき、春先から6月頃までお店に並びます。やわらかく、みずみずしいので、サラダや浅漬けなどでおいしく食べられています。キャベツには食べ物の消化を助け、おなかの調子を整える栄養が入っています。今日はサラダに使いしました。	「キーマ」とは、インドの言葉で「ひき肉」という意味です。今日の給食のキーマカレーには、ぶたのひき肉を使っています。ほかにも大豆やたまねぎ、にんじん、トマトなどの具材をたっぷり入れました。肉と野菜のうまみがたっぷりのカレーです。ごはんと一緒に食べてみてください。	リンバンサンスウはみなさんに人気の料理です。中華料理で「リン」は冷たい、「バン」は和え物、「サン」は3種類、「スウ」は干切りという意味です。3種類の材料を干切りにした冷たい和え物という料理名です。給食では栄養面を考えて4種類の材料を使って作りました。 



5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
30 きんぴら	31 タンメンクイズ	給食の前には 手洗おう  白衣は いつも 清けつに! 		
きんぴらごぼうとは、ささがきやせん切りにしたごぼうを油で炒め、砂糖、しょう油、酒などで調味をして、煮詰めた炒め煮のことをいいます。ごぼうだけでなく、れんこん、にんじん、たけのこなどいろいろな食材で作ります。今日の給食はごぼう、にんじん、さつま揚げ、ぶたにくを使った五目きんぴらです。	タンメンは炒めた野菜を塩味のスープで煮込み、麺と一緒に食べる料理です。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。このタンメンは最初にどこで作られた料理でしょうか？ ①日本 ②中国 ③韓国			

クイズの答え



2日 ③の「にわとり」です。

12日 ①の「コロッケ」です。
給食では他にも、みそ汁やシチュー、カレーやサラダなど
たくさんの料理にじゃがいもを使っています。

17日 ③の「自分の分身をつくって敵を混乱させるため」です。
いかのはく墨は、水中でいかと同じような形に広がります。
そのため、敵に墨の方をいかと勘違いさせて、そのすきに逃げるそうです。

31日 ①の「日本」です。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。