



7月

パッケンメモ

A



月よう日	火よう日	水よう日	木よう日	金よう日
すいぶん こまめな水分ほきゅうで ねっちゅうしょう よぼう 熱中症を予防しよう! 朝ごはんを、 かならず、たべよう! すききらいしないで、 バランスよくたべよう!  				1 ぶた肉クイズ ぶた肉には夏バテなどの疲れをとる効果のある「ビタミンB1」がたくさん含まれています。暑い季節にはぴったりの食べ物ですね。 このぶた肉に、他にもたくさん含まれている栄養素は何でしょう? ①カルシウム ②ビタミンC ③たんぱく質 
4 とり肉 給食や家庭でよく使われているとり肉は、にわとりの肉です。にわとりは「庭で飼う」ので、この名前がつけました。血や肉となる栄養素がたっぷりの食べ物です。今日はとり肉の唐揚げにレモンソースをかけました。さわやかな味をいただきます。	5 ツナのクイズ ツナは給食でよく使われる魚です。今日の給食ではサラダに入れました。骨や魚臭さがないので、魚が苦手な人でも食べやすいですね。さて、ここでクイズです。ツナは何の魚でしょう? ①まぐろ ②さけ ③さば 	6 夏の給食センター 梅雨入りから残暑明けまでは、給食センターにとって1年の中で最も緊張する時期です。ふだんにも増して衛生管理を徹底し、細心の注意を払いながら調理をしています。調理の前には消毒した白衣を着て、手洗いを2回以上、爪ブラシを使って行います。調理中の手洗いは、作業の区切りごとに行うので、午前中だけで20回以上、行います。	7 セタメニュー セタには願い事を書いた短冊を笹にさげたり、天の川を見上げたりと楽しみ方がたくさんありますね。セタに食べる食べ物といえば「そうめん」が定番です。給食では、流れる天の川を細長いかまぼこで表したおつゆと、星形のゼリーが入ったジュレにしました。心の中で願い事をしながら、食べてくださいね。	8 野菜のクイズ 夏に美味しく食べることができる野菜を知っていますか? みずみずしい野菜がたくさんありますね。次の3つのうち夏野菜のグループはどれでしょう? ① パプリカ、きゅうり ② さつまいも、にんじん ③ だいこん、白菜
11 魚のクイズ 今日の給食に白身魚のフライが出ます。白身魚はくせがない味で食べやすいですね。体や骨をつくり、丈夫にする、たんぱく質やビタミンDが多く含まれています。さて、この白身魚の名前は何でしょう? ①さば ②いわし ③ほき 	12 えび えびは、体を作るもととなるたんぱく質が多く含まれています。日本では昔から、えびは貴重で大切な食べ物と考えられてきました。お正月など「ハレ」の日に食べるごちそうとして、お節料理にも使われています。今日の給食のかきあげに入っています。えびの味を楽しみながら、食べてくださいね。	13 夏の給食センター 給食センターは蒸気や電気を使って、調理をしています。やけどの予防や異物混入の防止のために首まで覆う帽子や長袖の白衣を着て、仕事をしています。夏の調理室は35℃近くにもなるので、その中で調理するのは大変です。調理員さんたちは暑い中でも、給食をできるだけおいしく作るよう、がんばっています。	14 美味しおテー給食 茨城県は食事からとる塩(塩分)の量が多いこと、塩のとりすぎは様々な病気の原因になります。ことから、給食でも「減塩(料理の塩の量を少なくすること)」を意識した献立にしています。今日の給食は、使っている塩の量が2gくらいです。塩はしょうゆやソース、ドレッシングにも入っています。みなさんも調味料をかけすぎないことを意識して食事をしてくださいね。	15 インドネシア インドネシアは、たくさんの島に様々な民族が住んでいる国です。インドネシア料理として有名なナシゴレンは、チャーハンのような料理ですが、給食ではごはんといもが分かれています。混ぜ合わせて食べてください。ソト・アヤムも、家庭でよく出るとり肉のスープです。ガドガドはピーナッツソースをかけたサラダですが、給食では食べやすいように、ごまドレッシングを使いました。
19 茨城グルメ 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。こまつなとかんぴょうは結城市で、うどんの小麦粉や豚肉、ねぎ、牛乳、れんこんは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い。おいしい「ふるさとめぐみ」を味わってください。	20 アイスクイズ 今日は、1学期最後の給食です。アイスクリームが出ます。そこでアイスクリームのクイズです。アイスクリームを最初に作った国はどこでしょう? ①日本 ②イタリア ③アメリカ 	しっかり食べて、 夏バテを予防 しよう! 楽しい夏休みを すごしてください! 		

★★★クイズの答え★★★

1日 ③の「たんぱく質」です。たんぱく質はからだをつくる栄養素です。

5日 ①の「まぐろ」です。「ツナ」は英語で、「まぐろ」のことを意味します。
ツナにはたんぱく質やD H A（ドコサヘキサエン酸）が多く入っていることが特長です。

8日 ①の「パプリカ、きゅうり」です。今日のサラダに入っていますね。

11日 ③の「ほき」です。ほきは、たらの仲間です。

20日 ②の「イタリア」です。
日本では明治時代に初めてアイスクリームが販売されたそうです。

はやねはやお きそくただ せいかつ
早寝早起きで規則正しい生活を！

