

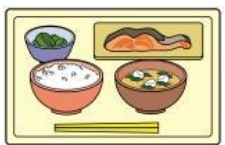
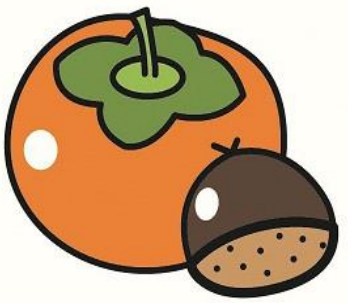


9月

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
ことし じゅうごや とおか どうようび 今年の十五夜は10日(土)です。 			1 朝ごはんクイズ みなさんは、毎日朝ごはんを食べていますか？朝ごはんを食べると、体によいことがたくさんありますが、それは一体なんでしょう？ ① 体がぽかぽかする。 ② 目がぱっちり覚める。 ③ おなかがすっきりする。 	2 チャブチェ 今日は給食の人気メニュー「しらたきのチャブチェ」です。じゃがいものでんぷんから作られる「春雨」の代わりに、こんにゃくから作られる「しらたき」を使っているのので、カロリーが低くヘルシーな料理です。肉とピーマン、にんじん、たまねぎなどの野菜もいっしょに食べられて、栄養のバランスも彩りもよい料理です。
5 リクエスト給食 今日の給食は山川小学校のリクエスト給食です。メニューは「ごはん、牛乳、和風ハンバーグおろしソース、キャベツとじゃこのサラダ、豚汁」です。どの料理も給食の人気メニューですね。ハンバーグや豚汁に使われている豚肉には、たんぱく質やビタミンB1が多く、暑さにまけないじょうぶな体を作るのにぴったりの食材です。	6 野菜クイズ わたしは、緑色の食べ物です。わたしは、色のこい野菜のなかまです。「カロテン」や「鉄」「カルシウム」などの栄養素が入っています。わたしは、今日の給食のスープの中に入っています。わたしはだれでしょう？ ① きゃべつ ② こまつな ③ もやし 	7 マカロニ マカロニはパスタの一種で、ショートパスタ（短いパスタ）とも呼ばれています。マカロニには種類がたくさんあり、ちょうちょの形や星の形、ハートの形をしたマカロニもあります。今日はシチューに貝がらの形をしたマカロニが入っています。よくかんで食べてください。	8 キーマカレー 「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、豚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、じゃがいもなどの具材をたっぷり入れました。レンズ豆という、めがねのレンズのような形をした小さい豆も入っています。ナンと一緒に食べるのがおすすめです！	9 お月見 9月10日は十五夜です。一年のうちで一番きれいな月が見られる日ですね。十五夜は「中秋の名月」とも言い、秋の真ん中に出る満月のことです。すすきや月見団子をお供えて、秋の恵みを神様に感謝する日です。今日の給食には月見団子が出ます。食べ物に感謝し、おいしくいただきましょう。 
12 美味しおデー給食 茨城県は食事からとる塩の量が多く、塩のとりすぎは様々な病気の原因になりやすいことから、給食でも「減塩（料理の塩の量を少なくする）」を意識しています。今日の給食は、使っている塩の量が2gくらいです。サラダにかつお節を混ぜて風味をきかせたり、みそ汁にお肉や野菜をたっぷり入れたりすることで、うす味でもおいしく食べられます。	13 安全な給食 給食センターでは、その日に使う食材が当日届くので、栄養士は毎日、食材を「検収」します。「検収」とは量や賞味期限、産地、温度やにおいなど、安全な食材であることを確認する作業です。段ボールは持ち込めないのので、別の容器に移し替え、すぐに冷蔵庫や冷凍庫へ入れます。安全な給食を作るための、大切な作業の一つです。	14 にんじん にんじんにはカロテンという栄養素がたくさん含まれています。カロテンは体の中で「ビタミンA」に変化します。にんじん半分で1日に必要なビタミンAをとることがができます。ビタミンAは目や皮膚を健康にする働きをしています。大切な栄養素ですので、給食でも毎日のようににんじんを使っています。	15 ごぼうクイズ 昔、ごぼうは薬として使われていましたが、今は食べ物として、サラダや汁物に使われています。 さて、ごぼうは野菜のどの部分を食べているでしょう？ ① 根っこ ② 茎 ③ 葉っぱ 	16 栄養フルコース 中学校では、もうすぐ市内大会がありますね。今日はみなさんが元気に過ごせるように、そして運動や部活でしっかりと体を動かせるように、特に栄養のバランスが整った献立にしました。体をつくる「たんぱく質」や、血をつくるもとになる「鉄」が多く含まれた献立になっています。残さず食べて、じょうぶな体をつくってくださいね。
19 敬老の日 	20 大学いもクイズ 大学いもは、油で揚げたさつま芋に、砂糖としょうゆで作ったタレをからめた料理です。給食の人気メニューの1つです。大学いもの名前がついた理由はつぎの3つのうちどれでしょうか？ ① 大きいさつま芋を使っているから ② 学校の給食で出るから ③ 大学生が好んで食べたから	21 リクエスト給食 今日は結城西小学校のリクエスト給食です。「リャンバンサンスウ」は給食の人気メニューですね。もとは中国料理で「リャン」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。つまり、3種類の材料を干切りにした和え物のことです。給食では、きゅうりや春雨など4種類の材料を使っています。	22 茨城グルメ 今日は茨城グルメの日です。結城市や茨城県で生産されたものを使ったメニューが出ます。今日のサラダに入っている「かんぴょう」は、結城市で収穫された「ゆうがおの美」から作られたものです。かんぴょうはゆうがおの美を細長くむいて、乾燥させて作ります。食物せんいが多く、おなかの調子を整える働きのある食べ物です。	23 秋分の日 

月よう日	火よう日	水よう日	木よう日	金よう日
26 きのこクイズ	27 リクエスト給食	28 ごま	29 しいたけ	30 じゃがいも
きのこには、しいたけ、しめじ、まいたけ、えのきたけなどいろいろな種類があります。きのこには豊富な食物せんいが含まれています。食物せんいはどのような働きをするでしょう？  ① 頭がすっきりする。 ② おなかがすっきりする。 ③ 机の中がすっきりする。	今日は結城南中学校のリクエスト給食です。「きつねうどん」は、油あげをたっぷりと使ったうどんです。油あげは、野菜といっしょに煮ると、油のうま味が出て、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り、体を大きくしてくれる食べ物です。 	ごまは昔から食べられている食材です。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・茶ごまがありますが、栄養の差はほとんどありません。カルシウムや鉄、亜鉛などのミネラルが多く含まれていて、骨をしょうぶにしたり、貧血を防いだりするはたらきがあります。	しいたけは、きのこの仲間です。日本でたくさん栽培されています。給食には干ししいたけを使っています。しいたけを乾燥させた干ししいたけは、うまみや香りの成分が増え、出汁としても使われます。また、カルシウムの吸収に役立つビタミンDや食物せんいも豊富です。おいしいしいたけを、今日はとうふのそぼろ煮に使いました。	じゃがいもは、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。じゃ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。今日はポテトサラダにたっぷりはい入っています。

【クイズの答え】

1日 ①「体がぽかぽかする」、②「目がぱっちり覚める」、③「おなかがすっきりする」の全部です！
朝ごはんをよくかんで食べると、脳や体、おなかに栄養がとどいて、元気に1日を過ごせます。

6日 ②の「こまつな」です。

15日 ①の「根っこ」です。にんじんやさつまいも、大根などの野菜も根っこを食べています。

20日 ③の「大学生が好んで食べたから」です。

26日 ②の「おなかがすっきりする」です。

