



10月 パックンメモ A

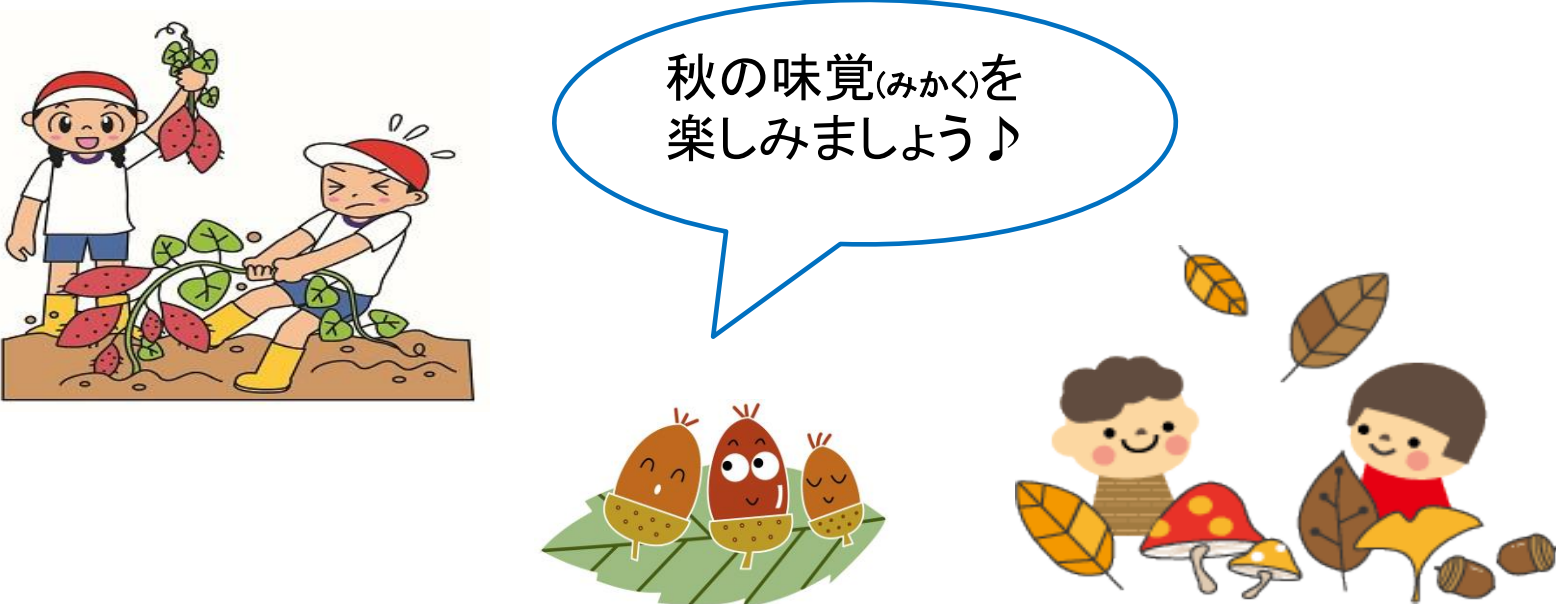


月よう日	火よう日	水よう日	木よう日	金よう日
3 給食センター紹介 給食センターでは泥汚れを落としたり、虫がいないか確認したりしながら、すべての野菜を3回以上丁寧に洗ってから、料理に使います。他にも、サラダに使う野菜は必ず、ゆでて冷やしたり、あくの多い野菜は下茹でをしてから、おつゆに入れたりと様々なおいしく、安心して食べてもらう工夫をしています。そんな調理員さん達がおいしく作った給食をたくさん食べてくださいね。	4 にんじん 給食には、にんじんが毎日のように使われています。それは、きれいなオレンジ色なので、料理がおいしそうに見えるためです。また、体内でビタミンAになるβ-カロテンが多く含まれているので、皮膚や粘膜を正常に保ち、かぜなどの感染症にかかりにくくしてくれま す。今日は、うどんの汁の中ににんじんが入っています。	5 美味しおデー給食 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。	6 肉じゃが 肉じゃがはもともと、「ビーフシチュー」を知らなかった日本人が「ビーフシチュー」を作ろうとしてできた料理だったそうです。ビーフシチューとはまったく違いますが、肉やじゃがいも、にんじん、たまねぎなどの材料は同じです。代表的な家庭料理ですが、家で作られるようになったのは昭和に入ってからの方です。	7 目の愛護デークイズ 10月10日は「目の愛護デー」です。私たちは目を通してたくさんの情報を脳に送っています。目の健康にかかせない栄養がビタミンAです。次の3つのうち、ビタミンAに変わるβ-カロテンを多く含む食品はどれでしょう？ ① こまつな ② にんじん ③ だいこん
10 スポーツの日 	11 にら にらの葉は細長く平べったい形をしています。長さは20～30cmほどです。丈夫な野菜で、刈り取った株から再び新芽が伸びてきて、一株で4～5回は収穫ができます。ビタミンが豊富な野菜で疲労回復やエネルギーを作るときに必要なビタミンB1やビタミンB2が入っています。今日はみそラーメンに入れました。 	12 キャベツ キャベツは古代ギリシャ時代から食べられてきた最も昔からある野菜のひとつです。日本には、江戸時代に外国から伝わってきました。当時は「オランダ菜」と呼ばれ、観賞用として育てられていたそうです。今では1年中栽培され、ロールキャベツやコールスローサラダなど様々な料理に使われている人気の野菜です。	13 こまつな 給食で使っている小松菜は茨城県や結城市で作られたものです。旬は冬ですが、結城市では工夫をしながら一年中作っています。小松菜には野菜としてはめずらしく、鉄やカルシウムなどが多く含まれています。鉄やカルシウムは成長期に欠かせない栄養素です。今日のサラダに入っていますので、残さず食べて元気な体をつくりましょう。	14 れんこんクイズ れんこんを輪切りにするとたくさん穴があいています。これはすべて空気穴です。たくさん穴があいているのは、一つの穴がふさがっても他の穴が確実に空気を送ることができるようにするためです。さて、れんこんの生産量1位の都道府県はどこでしょう？ ①東京都 ②北海道 ③茨城県 
17 さつまいも さつまいもは、茨城県の特産品です。茨城県ではホクホクして甘いさつまいもが育ちます。ゆっくり加熱をすると、どんどん甘くなる性質があるので、焼きいもはとっても甘いのです。病気を予防する効果のある「ビタミンC」とおなかの調子を整える「食物せんい」が多く含まれています。 	18 茨城グルメ 結城市の小松菜生産者の「北島さん」を紹介しします。畑は山川小学区にあります。小学生にも食べやすい小松菜を育てるために肥料や育て方などを工夫しているそうです。また、人の口に入るものを栽培していることに喜びを感じると話されていました。北島さんの小松菜は苦みが少なく、栄養がたっぷりです。今日の給食のうどんのおつゆに入っています。	19 城西小リクエスト給食 今日は城西小学校のリクエストメニューです。給食のメロンパンはいつものコッペパンの上に甘いビスケット生地をのせて焼いて作ります。パンの部分がシンプルな味なので、甘すぎず、食べやすくなっています。メロンパンの名前は形がメロンに似ているからとか元々はメレンゲパンという名前だったものが変化したからなどと言われています。	20 フロッコリークイズ フロッコリーは、キャベツの一種が改良されて今の形になったといわれています。私たちは野菜の葉の部分、葉の部分、茎の部分、根の部分と様々なところを食べています。さて、フロッコリーはどこを食べているのでしょうか。 ①葉 ②花のつぼみと茎 ③根っこ 	21 絹川小リクエスト給食 今日は、絹川小学校のリクエストメニューです。「ポークカレーライス、牛乳、和風ハンバーグ、フルーツジュレ」です。給食のカレーは、大きな釜でたくさんの量を作っているの で、お家のカレーとはまた違ったおいしさがありますね。隠し味として、しょうがやにんにくなどの野菜や牛乳から作られるカルシウムたっぷりのスキムミルクを入れて作っています。
24 栃木県 今日は栃木県のメニューです。小山市は栃木県ですが、結城市の隣にあり、私たちも買い物などでよく行きますね。結城市と小山市は友好都市になっています。モロのごまケチャップソースは小山市の人気給食メニューです。かんぴょうは栃木県が生産量全国1位で、にらは2位です。身近な県の特産品をおいしくいただきましょう。	25 給食センタークイズ 給食センターでは、食材を検収した後に行う仕事野菜を洗うことです。泥汚れや虫がついていないかなど細かくチェックしながら洗います。さて、1つの野菜につき、何回洗っているのでしょうか？ ①3回以上 ②1回 ③10回以上 	26 くわの実パン 今日のパンには、桑の実で作ったジャムが練りこんであります。桑の実は、濃い紫色をした甘酸っぱい果実で、ミネラルやビタミン、食物繊維が多くふくまれています。結城市の木である桑からとれた実を、結城市の方がひとつひとつ選び、ジャムにしたものを使っています。おいしくいただきましょう。 	27 上山川小リクエスト給食 今日は上山川小学校のリクエストメニューです。キャベツとじゃこのサラダは人気料理ですね。このサラダに入っているちりめんじゃこは、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。成長期のみなさんに必要な栄養素「カルシウム」をしっかりとりましょう。	28 我が家の自慢料理 今日は、結城小学校の平叶翔さんのおうちの「キーマカレー」です。玉ねぎ・トマト・にんじん・ピーマンなどの様々な野菜とひき肉が入っているの でいろいろな栄養がとれますね。ごはんと一緒に食べると元気な体をつくれます。また、全ての材料を細かく切って、炒めるだけでできるので簡単に作る ことができます。みなさんもおうちで作ってみてください。



10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
31 野菜クイズ わたしを切ると目が痛くなります。わたしは葉っぱの部分を食べます。うまみ成分やいろいろな栄養素を吸収しやすくする成分が含まれています。わたしは、今日の給食のみそ汁の中に入っています。わたしはだれでしょう？ ①こまつな ②たまねぎ ③もやし				

【クイズの答え】



7日 ①の「こまつな」と②の「にんじん」です。他にも、ほうれん草、かぼちゃなどの色のこい野菜にはβ-カロテン、うなぎや卵黄などにはビタミンAが多く含まれています。

14日 ③の「茨城県」です。霞ヶ浦周辺で栽培がさかんです。

20日 ②の「花のつぼみと茎の部分」です。
つぼみには、花が咲く前の栄養がたくさん詰まっています。

25日 ①の「3回以上」です。
3つに分かれた水槽で野菜を1種類ずつ丁寧に洗っていきます。

31日 ②の「たまねぎ」です。たまねぎには、グルタミン酸といううまみ成分やビタミンB1の吸収をよくする成分が含まれています。

