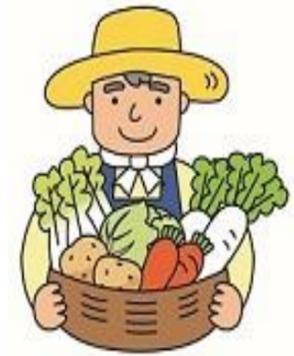




11月 パックンメモA



月よう日	火よう日	水よう日	木よう日	金よう日
<p>たものいのち 食べ物の命に かんしゃ 感謝して…</p> 	<p>1 カミカミメニュー 11月8日はいい歯の日です。かみごたえのある「切り干し大根、ごぼう」を給食に使用しました。よくかんで食事をすると食べた物の消化を助けてくれたり、脳の働きがよくなったり、虫歯を防いだりとかからだによいことがたくさんあります。食事はよくかんで食べましょう。</p> 	<p>2 生産者紹介 給食の牛乳を作っている「トモエ乳業さん」を紹介します。トモエ乳業では1日に給食用牛乳を23万本作っています。牛乳は茨城県や北海道から届くものを使っています。大切な牛乳をおいしく、安全に届けるために味のチェックや品質検査をして、みなさんに届けられています。</p>	<p>3 文化の日</p> 	<p>4 おいもクイズ おいもがおいしい季節になりました。日本で一番古く(昔)から食べられてきたおいもは、次のうちどれでしょう？</p> <p>①さといも ②さつまいも ③じゃがいも</p> 
<p>7 振替休日</p> 	<p>8 我が家の自慢料理 今日の給食の「ミートソースパスタ」は、城南小学校2年1組池田七瀬さんのおうちの料理です。材料は、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、なす、しいたけ、しめじなどです。さらに、デミグラスソースを使って味にコクを出しているのです。苦手な野菜もおいしく食べられそうですね。スパゲティとからめていただきます。</p>	<p>9 さつまいもクイズ 茨城県は、さつまいもの栽培面積、生産量ともに全国2位の大産地です。温暖な気候と、火山灰の混ざった水はけのよい平らな土地のおかげで、おいしいさつまいもが育ちます。では、茨城県で一番多く作られているさつまいもは、次のうちどれでしょう？</p> <p>①安納いも ②なると金時 ③べにあずま</p> 	<p>10 美味しおデー給食 茨城県は食事からとる塩(塩分)の量が多く、塩のとりすぎは病気の原因になりやすいため、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、塩の量が2gくらいです。かつお節のうま味や、唐辛子の辛味と組み合わせると、薄味でもおいしく食べることができます。</p>	<p>11 給食センター紹介 給食センターの機械を紹介いたします。スチームコンベクションオーブンは、鶏肉を一度に500枚焼ける機械です。コロッケなどは、油がたっぷり入る連続フライヤーで揚げていきます。冷たくておいしいサラダを作るには、一気に冷やす真空冷却機が欠かせません。そして、回転釜は800人分の豚汁を作る大きな鍋で、調理員さんは一生懸命まぜて作ってくれています。</p>
<p>14 地産地消メニュー 地域の食べ物を、地域で消費することを「地産地消」といいます。食べ物を運ぶ距離が短いので、新鮮でおいしい食べ物が手に入りやすい、ガソリンなどの燃料を使う量が少なく、環境にやさしい…などのよさがあります。今週は茨城県や結城市で作られた食べ物をたくさん使った給食を出します。ふるさとの味をおいしくいただきます。</p>	<p>15 みずな みずなは、京野菜の一つとして有名ですね。京野菜とは京都の伝統料理につかわれる野菜のことで、加茂なすや聖護院大根などがあります。実は、みずなは茨城県が生産量日本一です。茨城県の鹿行地区を中心に栽培されています。みずなはサラダや鍋物などで食べるとおいしいですね。今日の給食は茨城県産みずなのサラダです。</p>	<p>16 米パン 今日のパンは米パンです。パンは小麦粉で作ることが多いのですが、米パンはお米をこね粉にしてパンを作ります。給食の米パンの粉になるお米は「茨城県産」のもので、モチモチとした食感がおいしいパンですね。よくかんで食べると甘味が出てきますので、味わって食べてください。</p>	<p>17 れんこんクイズ れんこんは茨城県が生産量日本一です。霞ヶ浦周辺で栽培がさかんです。れんこんを輪切りにするとたくさん穴があいています。それがなぜでしょう？</p> <p>①おしゃれにするため ②呼吸をするため ③魚に食べられたため</p> 	<p>18 だまこ汁 だまこ汁は、秋田県の郷土料理です。「だまこ」とはつぶしたごはんを丸めたお団子のことです。肉やごぼう、にんじん、大根などの具を入れてたしょうゆ味の汁に「だまこ」を一緒に入れて煮込んで食べます。今日のだまこは、茨城県産の米を使用しています。さばの塩焼きのさばも、茨城県産です。骨に気をつけて食べてください。</p>
<p>21 生産者紹介 給食のごはんを炊いてくださっている「結城米飯センターさん」を紹介します。ごはんを炊く仕事は早朝4時から始まります。お米の中に入っている小石や草の種が混ざったままで炊いてしまわないようにお米を洗うときにも気を付けているそうです。給食を支えている方々は今日も頑張ってください。</p>	<p>22 給食センター紹介 給食を作るとき、必ず行っている大切な作業があります。それは、料理の温度を測ることです。食材についていたばい菌をやっつけるため、85℃以上に加熱できたかを90秒間確認します。また出来上がった給食を配る時も注意が必要です。異物(髪の毛や虫など)が混ざっていないかを、よく目で見て確かめます。そして安全安心な給食をみなさんへ届けています。</p>	<p>23 勤労感謝の日</p> 	<p>24 和食の日クイズ 和食は2013年12月4日にユネスコ無形文化遺産に登録されました。和食には、食材の旬や味を活かした調理方法、整った栄養バランス、行事とのかかわりなど、日本人の生き方につながる特徴があります。さて、今日のみそ汁には何のだしを使っているのでしょうか？</p> <p>①かつお節 ②にぼし ③こんぶ</p>	<p>25 江川南小リクエスト 今日は江川南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、ハンバーグおろしソース、フルーツポンチ」です。給食のハンバーグソースには、たまねぎやデミグラスなど様々な種類があります。今日は大根おろしソースです。大根は、消化をよくするジアスターゼが含まれているので、魚や肉の料理と相性がぴったりです。</p>



11月 パックンメモA



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
28 生産者紹介 結城市の小松菜生産者の「北島さん」を紹介します。北島さんの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を工夫しているそうです。北島さんの小松菜は苦みが少なく、栄養がたっぷりです。今日の給食のみそ汁に入っています。	29 結城小リクエスト 今日は結城小学校のリクエストメニュー「ごはん、牛乳、イカリングフライ、ブロッコリーサラダ、肉じゃが」です。肉じゃがは、日本人がピーフシチューをイメージして作ったところ、現在の肉じゃがとなったそうです。味は違いますが、材料はほとんど一緒ですね。結城小学校は今年の11月25日で創立150周年を迎えました。おめでとうございます！	30 はくさいクイズ はくさいは英語で「中国のキャベツ」と呼ばれるように、原産地は中国です。はくさいはくせない食べやすい味でいろいろな料理に使われますね。結城市でもたくさん作られています。茨城県の生産量は全国何位でしょう？ ①第1位 ②第2位 ③第3位 	<div style="border: 2px solid red; border-radius: 50%; padding: 20px; text-align: center;"> しょくじ ようい ひと 食事を用意してくれた人へ かんしゃ きも 感謝の気持ちをこめて... </div> 	

〈クイズのこたえ〉



4日 ①の「さといも」です。
 日本では弥生時代の前、稲作が始まるより前に食べられていたそうです。

9日 ③の「べにあずま」です。
 安納いもは鹿児島県、なると金時は徳島県で多く作られています。

17日 ②の「呼吸をするため」です。
 れんこんは、水がたっぷりある田んぼの中で育つため、空気をどこからでも吸えるように、たくさんの穴が空いています。

24日 ①「かつお節」、②「にぼし」、③「こんぶ」の全部です。
 1種類のだしを使うより、数種類のだしをあわせて使うことで、うま味が濃くなりおいしい汁物になります。

30日 ①の「第1位」です。
 結城市や八千代町などの県西地区を中心に栽培されています。
 白菜は寒さに弱いので、12月ごろには葉先をヒモでしばり、中身が凍らないようにします。

