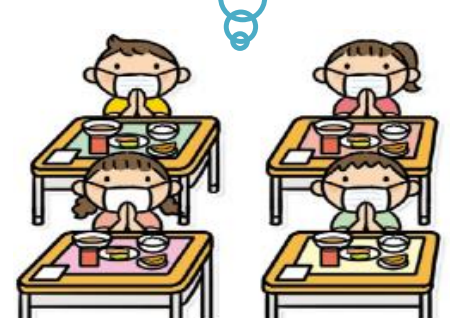


月よう日	火よう日	水よう日	木よう日	金よう日
給食時の感染症予防を 再確認しましょう。 			1 アセロラ アセロラは、ブラジルでたくさん作られている果物です。赤い小さい実はさくらんぼに似ています。日本では沖縄県で作られています。熟した実は生でも食べますが、日持ちがしないため、ジュースやゼリーに加工することが多いです。アセロラは、ビタミンCがとても多い果物です。ビタミンCはカゼ予防や疲労回復、美肌効果などたくさんの方に良い働きをします。	2 新潟県 新潟県は日本海側にあり、冬はとても寒く、雪がたくさん降ります。漁業、農業が盛んですが、昔は厳しい冬を越すための貴重なたんばく源である「納豆」を大切に食べるために野菜を細かく刻んで混ぜて、量を増やしました。これが新潟の郷土料理「きりざい」です。また、スキー汁は昔、スキーの技術練習中に食べられていた汁です。臭たくさんで体が温まりますね。
5 こまつな こまつなは、色のこい野菜の仲間です。野菜にはめずらしくカロテンの他に、鉄分やカルシウムが多い野菜です。給食では山川小学区に畑がある北島さんが作っているこまつなを使っています。北島さんは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。苦みが少なく、栄養たっぷりの小松菜が今日はスープに入っています。	6 キャベツクイズ 今日のサラダにはキャベツが入っています。キャベツには、ビタミンCが多く含まれています。ビタミンCは、カゼなどの病気に対する抵抗力を高める働きがあります。フランス語ではキャベツをシューというそうです。ではドイツ語では何というのでしょうか？ ①コール ②カンラン ③キャベツ	7 トマトクイズ トマトは生で食べるほかに、缶詰やソースなどで1年中食べられていますね。外国には「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざがあります。これはどういう意味でしょう？ ①トマトが嫌いな医者が多い。 ②トマトを食べると、健康になって医者が暇になる。 ③トマトを食べると、病気になるって、医者が忙しくなる。	8 とちおとめ牛 今日のすき焼き煮にはいちごのとちおとめをえさとして食べている「とちおとめ牛」が入っています。今回、上山川にある食肉会社の東和食品さんから「結城市の子どもたちにおいしい牛肉を味わってもらいたい」と、ブランド黒毛和牛をご厚意でいただきました。冬になると鍋料理を食べることが増えますね。たくさんのお肉が入った鍋料理は栄養バランスがばっちりです。ブランド黒毛和牛のお味はいかがですか？	9 美味しおデー 生活習慣病を知っていますか？食事や運動など、生活習慣が原因でかかる病気です。茨城県では、塩のとりすぎで生活習慣病にかかる人が多いといわれています。県民の健康をまもるため、茨城県では減塩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。辛味のあるマーボー豆腐や酸味のあるサラダを組み合わせ、減塩でもおいしく食べられるようにしました。
12 東中リクエスト 今日は結城東中学校のリクエスト給食です。メニューはポークカレーライス、牛乳、ハンバーグ、きゃべつとじゃこのサラダです。カレーライスやハンバーグに入っている「豚肉」には、ビタミンB1がたくさん含まれています。ビタミンB1はごはんなどの糖質を体を動かす力のもとになるエネルギーにかえる働きがあります。これは、疲労回復にも役立ちます。	13 れんこんクイズ 蓮根は私たちの住む「茨城県」が日本一の産地です。茨城県だけで日本全国の収穫量の約半分(約50%)を作っています。蓮根はおせち料理に欠かせない食材ですが、それはなぜでしょう？ ①力のもとになる食べ物だから ②縁起がよい食べ物だから ③値段が安いから	14 江川北小リクエスト 今日は江川北小学校のリクエスト給食です。メニューは、メロンパン、牛乳、ハムカツ、ミネストローネ、フルーツジュレです。野菜が少な目なので、スープを臭たくさんにして、様々な野菜を入れました。また、寒くなってくると冷たい牛乳を飲むのが苦手という人もいますよね。一口ずつ、ゆっくり飲むと牛乳の甘みが感じられておいしく飲めます。寒くても少しずつ飲んでください。	15 給食の献立 給食ではたんばく質やカルシウムなど13種類の栄養素をみなさんの体に必要な量がとれるように計算しています。そのため、給食センターでは毎月献立を決める会議を開き、栄養素がきちんととれる献立になるように組み合わせを考えています。全部残さず食べて、ちょうどよい量になるようにしています。残さずしっかり食べて、栄養をとって、元気に学校生活を送ってくださいね。	16 かぜの予防クイズ だんだん寒くなってきました。かぜの予防には、うがいや手洗いをすることが大切です。では、かぜの予防のために食事では何を食べるとよいでしょう？ ①たんばく質の入った肉や魚 ②カロテンの入った野菜 ③ビタミンCの入った野菜
19 我が家の自慢料理 今日の給食の「野菜たっぷり鶏そぼろ丼」は、城南小学校1年1組 小野瀬遥真さんのおうちの料理です。材料は、鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん、ほうれん草、しいたけなどです。小さく切った野菜がたっぷり入っています。鶏のひき肉と野菜のうまみが一体になって、野菜が苦手な人もおいしく食べられそうですね。ごはんと一緒に食べてください。	20 はくさい 「はくさい」は、冬を代表する野菜の一つです。結城市をふくめた県西部地区では、はくさいがたくさん栽培されています。淡泊で甘みがあり、サラダや煮物、炒め物、漬物などの様々な料理に使えます。加熱をすることでかさが減るので、たくさん食べることができます。今日は旬の「はくさい」をうどん汁に入れました。	21 絵本の給食 今日の給食は、絵本「バムとケロ」シリーズの中に出てくるオムレツとさつまいものスープをイメージした給食です。この絵本は島田ゆかさんが作者で、しっかり者で穏やかな犬のバムと天真らんまんて食いしん坊のカエル、ケロの楽しい日々を描いた本です。全部で5冊ありますので、みなさんも図書室で探してぜひ、読んでみてくださいね。	22 冬至 冬至とは、一年で昼がもっとも短く、夜がもっとも長い日のことです。冬至にかぼちゃを食べ、ゆず湯に入ると、かぜをひかないと昔から伝えられています。かぼちゃは体内でビタミンAにかわるベーターカロテンやビタミンC、Eなどを多く含んでいます。ビタミンはかぜなどの病気の予防に役立つ栄養素です。	23 クリスマス 今日はクリスマス給食です。クリスマス料理の定番と言えば、ローストしたチキンですね。給食では鶏肉のデミソースかけにしました。もみの木をイメージしたもみの木サラダ、冬野菜をたっぷり使ったコトコトスープも出ます。そして、みなさんに選んでもらった3種類のデザートを用意しました。おいしく食べて、楽しい冬休みを過ごしてください。



12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
------	------	------	------	------

【クイズの答え】



6日 ①の「コール」です。コールはドイツでは名前(名字)にもなっているほど、キャベツは身近な野菜です。

7日 ②の「トマトを食べると、健康になって医者が暇になる。」です。トマトは、体に良い成分がたくさん含まれています。

13日 ②の「縁起がよい食べ物だから」です。れんこんは穴があいていて、向こう側が見えるので、「将来の見通しがよくなるように」という願いから食べられています。

16日 ①と②と③の全部です。これらの栄養素や食べ物はかぜなどの病気に対する抵抗力を高めてくれます。



あたら とし
新しい年がみなさんにとって
よ とし
良い年でありますように・・・
がつ とおか かようび きゅうしょく
1月10日（火曜日）から給食がはじまります。