



1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
9 成人の日	10 おせち料理	11 スkimミルク	12 絵本の給食	13 牛乳クイズ
	ねんまつ ねんし にほん しょぶん 文化 年末年始は、日本の食文化にふれるよい機会がたくさんありましたか？ 昔の人々は季節の食べ物を、感謝の気持ちをこめて、神様へお供えしました。その一つがおせち料理です。「紅白なます」は、お祝いの水引をかたどったもので、にんじんと大根を甘酢であえたものです。紅と白でおめでたい色の組み合わせです。ね。	「スキムミルク」は何から作られるか知っていますか？ 実は、牛乳から作られています。牛乳の脂肪分を除いて、乾燥させると「スキムミルク」ができます。長く保存ができるので、とても便利です。カルシウムが多くふくまれ、今日の給食でも「ミルクコッペパン」と「ブラウンシチュー」に使っています。	今日の給食は「サラダでげんき」という絵本に出てくるりっちゃんサラダをイメージしました。りっちゃんが病気のお母さんのために、おいしくて元気になるサラダを作るお話です。サラダの中には動物たちが教えてくれた様々な食材が入っています。食べるとたちまち元気になるくらい、栄養と愛情がたっぷり入ったサラダです。	牛乳は、お母さん牛が子牛のために出しているお乳を、わたしたち人間がもらっています。栄養のつまった牛乳をできるだけ残さず飲みたいですね。では、ここでクイズです。結城市の給食の牛乳は、どこで育てられた牛の乳でしょうか？ ①茨城県 ②熊本県 ③東京都
16 我が家の自慢料理	17 手洗いクイズ	18 城南小リクエスト	19 結城中リクエスト	20 美味しおデー給食
きょう けつし せい しょうがっこう ねん 今日は結城西小学校4年3組の徳守美侑さんのおうちの料理「いり豆腐」です。材料は、豆腐、たまご、にんじん、ひき肉、ねぎ、れんこんなどです。小さく切った野菜がたっぷり入った栄養まんてんの料理ですね。彩りもよいので、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。	かんせんしょう よぼう てあら 感染症の予防には、手洗いが大切です。石けんを泡立てたら、指先や指の間まで丁寧に洗いましょう。ここでクイズです。みなさんが手を洗った後、どのような行動をすればよいでしょうか？ ①服やズボンでふく。 ②手を振ってかわかす。 ③きれいなハンカチでふく。	きょう じょうなんしょうがっこう 今日は城南小学校のリクエスト給食です。「フルーツヨーグルトあえ」のヨーグルトは、牛乳を乳酸菌などで発酵させた食べ物です。この乳酸菌には、おなかの調子を整え、免疫力を高める働きがあります。おなかが痛くなりやすい人やかぜをひきやすい人におすすめの食べ物です。	きょう けつちゅうがっこう 今日は結城中学校のリクエスト給食で、「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。定番の人気メニューですね。サラダのちりめんじゃこは、しらすを乾燥させたものです。小さな魚ですが、カルシウムやビタミンDなどの栄養がいっぱいつまっています。残さず食べてください。	せいかつしゅうかんびょう し 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ので、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。うま味をきかせた肉じゃがや酸味のあるサラダを組み合わせて、減塩でもおいしく食べられるようにしました。
23 フルコギ	24 学校給食の歴史	25 結城の給食	26 モロ	27 麦ごはん
がっ にち ぜんこくがっ 1月24日から30日は全国学校給食週間です。この期間は地元の食材をたくさん使った給食がでます！学校給食の歴史を学び、茨城県や結城市のおいしい食べ物を味わってください。今日のフルコギは、牛肉と野菜を炒め煮にした韓国料理の定番メニューです。あまから あじつ 甘辛い味付けなので、ごはんといっしょに食べるとおいしいですよ。	にほん がっこうきゅうしょく はじ れ かし 日本で学校給食が始まったのは明治22年です。山形県の小学校で、お昼を用意できない子どもたちのために、おにぎり、焼き魚、つけものをだしたのが始まりです。戦争中は給食が中止になりましたが、戦後は世界からの救済物資を使ったパンとミルクの給食が始まり、学校給食は今まで続いています。	けつし しょうわ ねん 結城市では、昭和29年にミルク給食が始まり、昭和31年から小学校の給食が開始しました。昭和48年からは、給食センターで小中学校の給食が作られるようになりました。当時は、大きなコッペパン、脱脂粉乳、くじら肉の料理が出たそうです。今日は、JA北つくば様からいただいた結城市産の白菜をシチューにたっぷり使いました。	モロとは、茨城県北部や宮城県沖でとれた「モウカザメ」のことです。サメは水揚げされた後も腐りにくいため、海が遠い内陸部では貴重なたんばく源として昔から食べられていました。栃木県の郷土料理として有名ですが、結城市でもスーパーでよく見かけますね。今日は、モロをあげて、あまじょっぱいタレをかけました。	きょう こめ 今日はいつものお米に「麦」をまぜて炊きました。この麦は「大麦」という種類で、おなかの調子を整える食物せんいがたくさん入っています。お米の中に入っている、黄色っぽい色や茶色い線が入っているものが「麦」です。茨城県産のれんこんと、結城市産のトマトが入った特製のキーマカレーをかけて、食べてください。
30 給食の献立	31 肉まんクイズ			



1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
給食には、地域の食材や旬の野菜・魚など、様々な食品が使われています。栄養士は栄養バランスだけでなく、楽しく学びながら食べてもらえるように、複数の食品を組み合わせて、ねらいをもたせた献立を立てています。給食を食べたり、献立表を見たりして、どんな食品が使われているのかを知り、料理を味わいましょう。	寒い冬は、温かい中華まんがおいしい季節ですね。肉まん、あんまん、ピザまん…みなさんは何の具が好きですか？今日の給食は肉まんです。ではクイズです。肉まんの下についている紙は、なんという名前でしょうか？ ①オープンシート ②グラシン紙 ③アルミホイル	1月24日(火)から30日(月)は全国学校給食週間です！		

* クイズの答え *

13日 ①の「茨城県」で育てられた牛からもらった牛乳です。茨城県は全国で7番目に、牛乳を多く作っています。



17日 ③の「きれいなハンカチでふく。」です。自分で持ってきたきれいなハンカチで手をふくと、とても清潔です。

31日 ②の「グラシン紙」です。蒸し器と肉まんがくっつかないようにする役割があります。グラシン紙は、食べないように気を付けてくださいね。

あけまして
おめでとうございます。
今年もよろしく
お願いいたします。

