

月よう日	火よう日	水よう日	木よう日	金よう日
バランスよく食べて、 風邪を予防しましょう！		1 給食の献立 給食の献立は主食のごはんやパン、めんに合わせて、和食や洋食、中華料理など様々な料理を組み合わせています。料理は揚げ物や焼き物、和え物や炒め物、煮物など様々な調理方法を組み合わせて、黄色やオレンジ、緑色などの食材を使い、いろどりがきれいに、そして栄養素や味付けが偏らないようにしています。みなさんの食事の見本になるように作っています。	2 東中3年生リクエスト 今日は結城東中学校3年生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より消化吸収がよく、カルシウムもたっぷりです。おなかの調子もよくしてくれます。みかんゼリーやももやパイン、生クリームが入って、まろやかな口当たりになっています。少し冷たいので、ゆっくり食べてください。	3 節分クイズ 2月3日は節分です。節分の日は、「おには外、福は内」と言いながら豆をまきますね。節分の福豆は自分の年の数だけ食べます。さて、節分とは、どんな日のことをいうのでしょうか？次の3つの中から選んでください。 ① おにがたくさん来る日 ② 豆がたくさん収穫できる日 ③ 季節が変わる日
6 美味しおデー給食 生活習慣病は食事や運動など、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。そのため、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。ピリ辛のマーボー豆腐や中華の旨味たっぷりの春巻きを組み合わせ、減塩でもおいしく食べられるようにしました。	7 だいこん 大根の旬は冬です。葉に近い部分は甘味があり、根の先に行くと辛みがでてきます。たくあんなど漬物にしたり、干して切り干し大根に加工したり、サラダや汁物、煮物とさまざまな料理に使われます。今日の給食では細く切って、サラダにしました。葉の部分も菜めしや漬物、炒め物などに使うことができます。	8 チョコレートクイズ チョコレートはカカオ豆から作られます。カカオ豆は高温多湿の熱帯の国で作られます。ヨーロッパでは2000年以上前の昔から食べられていましたが、日本には約250年前に伝わってきました。では、日本で最初に伝わった県は、どこでしょう？ ① 茨城県 ② 山梨県 ③ 長崎県	9 南中3年生リクエスト 今日は結城南中学校3年生のリクエスト給食です。リャンバンサンスウはみなさんに人気の料理ですね。中華料理で「リャン」は冷たい、「バン」は和え物、「サン」は3種類、「スウ」は千切りという意味です。3種類の材料を千切りにした冷たい和え物という料理名です。給食では栄養面をかんがえて4種類の材料を使って作りました。	10 ごぼう ごぼうには食物せんいがたくさん含まれています。食物せんいはおなかの調子を整える働きがあります。おなかの調子を整えると免疫力が上がり、風邪などの感染症の予防に役立つと言われています。まだまだ、乾燥した寒い日が続きます。ごぼうをよくかんで食べて、強い体をつくりましょう。
13 さつまいも さつまいもは、茨県の特産物です。茨県ではホクホクして甘いさつまいもが育ちます。ゆっくり加熱すると、どんどんあまくなる性質があるので、焼きイモはとってもあまいのです。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。	14 タンメン タンメンは中華料理のような名前ですが、日本の関東地方で作られた麺料理です。タンメンは鶏ガラを使った塩味のスープで炒めた野菜を煮込み、ゆでた麺と一緒に食べるのが特徴です。具材は豚肉やにんじん、もやしのほか、はくさい、ねぎなどで、野菜のうまみがギュッと詰まったスープです。スープのうまみを感じながら、食べてください。	15 スウェーデン 寒さの厳しいスウェーデンでは、昔から魚や肉の燻製や乾燥させた豆やきのこ、果物のジャムなど保存のきく食べ物が食べられてきました。味付けは塩とこしょうのシンプルなものが多く、日本人にも食べやすい料理が多いようです。スウェーデンの家庭料理をイメージした「ポテトグラタン」とミートボールと豆のスープの「アートソッパ」のお味はいかがですか？	16 ごまクイズ ごまは昔から食べられていますが、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・茶ごまなどの種類があります。では、種類によって栄養に違いがあるでしょうか？ ① 違いがある ② 違いがない	17 友好都市：福井市 結城市と福井市は、2002年に友好都市となってから、20年がたちました。それを記念し、今日は福井県の郷土料理です。福井県は日本海に面した北陸地方にある県で、海産物が豊富です。昔から、福井県でとれたさばが京都へは運ばれていたもので、その道が「さば街道」と呼ばれ、今では観光名所となっています。冬は雪が多く降るため、保存食の文化もあります。今日の給食の汁に入っている打ち豆は大豆をたたいてつぶし、乾燥させた保存食です。
20 水菜クイズ みずなは京野菜の一つとして有名です。京野菜とは京都で伝統料理につかわれる野菜ですが、日本で1番多く生産している所は京都府ではありません。では、どこの県が日本一でしょうか？ ① 茨城県 ② 群馬県 ③ 高知県	21 茨城グルメ 茨城グルメは、地場産物を使った献立です。今日の「米やかんぴょう、小松菜、長ねぎ」は結城市で作られたものです。結城市では他にも白菜やレタス、トマトなどが作られているので、給食に使っています。また、れんこんや豚肉、たまごなどは茨城県産です。おいしい茨城の恵みをいただきます。	22 キャベツ キャベツは江戸時代に、オランダ人により長崎に伝えられました。はじめは「オランダ菜」と呼ばれていたそうです。結城市では、キャベツの栽培が盛んで、東京方面に出荷されています。キャベツには胃の健康を守る栄養素がたくさん入っています。今日のサラダをしっかりと食べて、元気に生活しましょう。	23 天皇誕生日	24 すいとん すいとんとは小麦粉に少量の塩を加え、水を入れて練ったものを小さくちぎって、おつゆの中に入れて、煮込んだものです。日本では室町時代から食べられてきた昔からある料理です。作り方が簡単で、すいとんをたくさん入れるとそれだけで食事になるため、関東大震災の後や戦争中などにも多くの人に食べられてきました。給食ではたくさんの野菜を入れ、おいしさも栄養もたっぷりに作りました。



2月

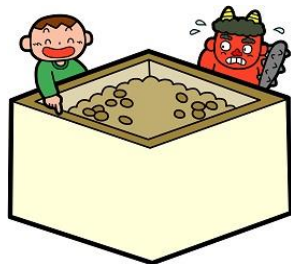
パッケンメモ

A



月よう日	火よう日	水よう日	木よう日	金よう日
27 ひなまつり	28 いかクイズ	大豆製品 きなこ あぶら おから ゆば しょうゆ なっとう みそ とうふ		
3月3日はひなまつり、桃の節句ともいいますね。この日は昔から、一年間の節目としてお祝いをしてきました。ひな人形や桃の花を飾り、子供が健康に成長し、幸せになりますようにとお願いをします。ひなまつりに食べるものにひなあられがあります。色がついていて、赤は花、白は雪、緑は草木という春をあらわす意味があります。	いかは、体をつくる「タンパク質」が多く含まれる食品です。今日はいかリングフライです。さて、いかにはたくさんの足がありますね。何本あるのでしょうか？ ① 8本 ② 10本 ③ 12本			

【クイズの答え】



3日 ③の「季節が変わる日」です。
節分は季節が変わる時という意味で、次の日から春になります。
豆まきをして、おに(病氣)を追い払ったのが始まりといわれています。

8日 ③の「長崎県」です。江戸時代に伝わってきました。
日本製のチョコレートが作られるようになったのは、大正時代になってからです。

16日 ②の「違いがない」です。

20日 ①の「茨城県」です。茨城県の鹿行地区を中心に栽培されています。

28日 ②の「10本」です。ちなみに、たこの足は「8本」です。