



# 3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                                                                                                                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                     | <b>1 結城中リクエスト</b><br>今日の給食は、結城中学校3年生のリクエストメニューです。リャンバンサンスウは、給食の中でも人気メニューですね。もとは中華料理で「3種類の食材を使った冷たいあえもの」という意味の名前です。給食では、4種類の食材を使って彩りをよくしたり、味付けを工夫したりしています。しょうゆ、砂糖、ごま油、酢の他に、からしを入れると中華風のおいしいサラダに仕上がるのです。 | <b>2 受験応援メニュー</b><br>今日は、受験にむけてがんばっている中学3年生を応援するメニューです。みそとんかつは「受験に勝つ」、れんこんサラダは「良い未来を見通せるように」、ネバーギブアップスープは「最後まであきらめないでほしい」という思いをこめました。い予感を感じる「いよかんゼリー」を食べて、元気な体と気持ちで受験に臨んでくださいね！<br>            | <b>3 さば</b><br>さばは、日本でとてもよく食べられている魚です。さばの塩焼きだけでなく、さばずし、さばの竜田揚げ、さばカレーなど様々な料理で登場しますね。今日の給食はさばのみそ煮です。さばは、じょうぶな体をつくるたんぱく質が多くふくまれています。また、血をサラサラにするEPAや脳の働きをよくするDHAをふくむので、おすすめの食べ物です。骨に気を付けて食べましょう。 |
|                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                               |
| <b>6 カレーライス</b><br>今日はカレーライスです。カレーはもともとインド料理ですが、イギリスから日本に伝わったので、日本のカレーはトロトロしたイギリス式のカレーです。給食のカレーは2種類のカレールウと、豚肉や野菜、様々な調味料を使っているの、味に深みがあってとてもおいしいですね。一度にたくさんの量を作るのも、おいしさのひけつです。             | <b>7 給食クイズ</b><br>給食では、成長期に必要な栄養素をバランスよくとるために、いろいろな工夫をしています。1つはカルシウムたっぷりの牛乳を毎日出していることです。もう1つは何でしょう？<br>①みんなの好きな料理だけを出している。<br>②なるべく多くの食品を使った料理を出している。<br>③みんなが食べやすいように濃い味付けにしている。   | <b>8 中学校卒業お祝い</b><br>日本では、昔からお祝いの時にお赤飯を食べる風習があります。平安時代に、赤い色のお米を神様にお供えていた儀式が、お赤飯の始まりです。今は、もち米と小豆やささげなどの赤い豆を使って作ります。今日は中学3年生の卒業をお祝いで、中学校では「お赤飯」が出ます。小学校は17日にお赤飯が出ます。<br>                                 | <b>9 じゃがいも</b><br>じゃがいもの原産地は南米のアンデス高地です。スペイン人によりヨーロッパへ持ち込まれ、次第に重要な作物として世界中で生産されるようになりました。日本にじゃがいもがやってきたのは1600年ごろの長崎で、当時は「ジャガタライモ」と呼ばれていました。これが今のじゃがいもの名前の由来となっています。                            | <b>10 茨城グルメ</b><br>地域でとれたおいしく新鮮な食べ物を、地域で消費することを、地産地消といいます。地産地消すると、食べ物を運ぶ距離が短くなるので、ガソリンなどの燃料を節約できます。金額も安くなりやすし、地球の環境にもやさしいですね。今日は、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。ふるさとの味はいかがですか？                |
| <b>13 給食センター紹介</b><br>今日は、給食センターで働く栄養士さんの仕事を紹介します。大きく分けると2つの仕事があります。1つは給食の献立を立てることです。栄養価、旬、彩り、味付けや調理方法、金額などを考えて献立を立てます。もう1つは、衛生管理です。調理員さんの健康チェック、給食食材の検収や、調理中の様子を見て、給食が安全に作られているかを確認します。 | <b>14 にんじん</b><br>にんじんは色がきれいな野菜なので、給食では毎日のように使っています。このきれいなオレンジ色はカロテンという栄養素の色です。体の中で目や皮膚を健康にする働きがあります。今日は中華風のドレッシングとあえたサラダにしました。給食の野菜は、一度ゆでであるので、苦手な人も食べやすくなっています。まずは一口食べてみましょう！<br> | <b>15 チョコレートクイズ</b><br>チョコレートの原料はカカオ豆です。日本では、カカオ豆のほとんどを外国から輸入しています。では、ここでクイズです。次のうち、カカオ豆はどこの国で作られているでしょうか？<br>①フランス<br>②スイス<br>③ガーナ<br>                                                                | <b>16 キャベツ</b><br>キャベツは世界中で食べられている野菜です。ロールキャベツやコールスローサラダ、回鍋肉などさまざまな料理に使われていますね。昔のギリシャでは薬として使われるほど、栄養満点な野菜です。かぜを予防するビタミンCや骨をじょうぶにするビタミンKなどの栄養素をふくんでいます。今日の給食はキャベツをたっぷり使ったサラダです。<br>             | <b>17 小学校卒業お祝い</b><br>今日の給食は、小学6年生の卒業をお祝したメニューです。結城市では市内の小中学校12校の給食を給食センターで作っています。1年間で約190回の給食が出されます。みなさんはこの1年間でどのくらい背が伸びたでしょうか？これからも、給食をしっかり食べて、元気に成長していきましょう。<br>                           |
| <b>20 ごまクイズ</b><br>ごまは昔から食べられています。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のでしょうか？<br>①違いがある<br>②違いがない<br>                                          | <b>21 春分の日</b><br>                                                                                                                                                                  | <b>22 バンバンジー</b><br>みなさんは、漢字で「棒・棒・とり鶏」でなんと読むか知っていますか？答えは「バンバンジー」です。バンバンジーは、蒸した鶏肉を細切りにし、その上にすりごま、ごま油、しょうゆ、酢、とうがらしのソースをかけた中華料理です。名前の由来は、蒸して硬くなった鶏肉を木の棒で叩いて調理したから、といわれています。甘辛いソースとさっぱりした鶏肉、野菜が合う料理ですね。    | <b>23 給食最終日</b><br>今日は今年度最後の給食です。一年間楽しく給食を食べられましたか？最初のころより、たくさん食べられるようになったり、好きな食べ物が増えたりしたと思います。給食は、みなさんに食べてもらいたい料理や栄養を考えて作っています。これからもおいしく、安心して食べてもらえるように、がんばります！みなさんいろいろな料理、食べ物に挑戦してくださいね。<br> | <b>4月の給食開始は、</b><br>小学校は7日(木)<br>中学校は6日(水)<br>からになります。<br>                                                                                                                                    |



# 3月 パックンメモ A



【クイズの答え】



7日

②の「なるべく多くの食品を使った料理を出している」です。  
多くの食品を組み合わせ、バランスのよい給食にしています。  
味付けは薄味で苦手な人の多い食品も工夫を出しています。

15日

③の「ガーナ」です。  
カカオの木は熱帯植物なので、高温多湿な地域で育てられています。  
ガーナは西アフリカにある国です。

20日

②の「違いがない」です。

