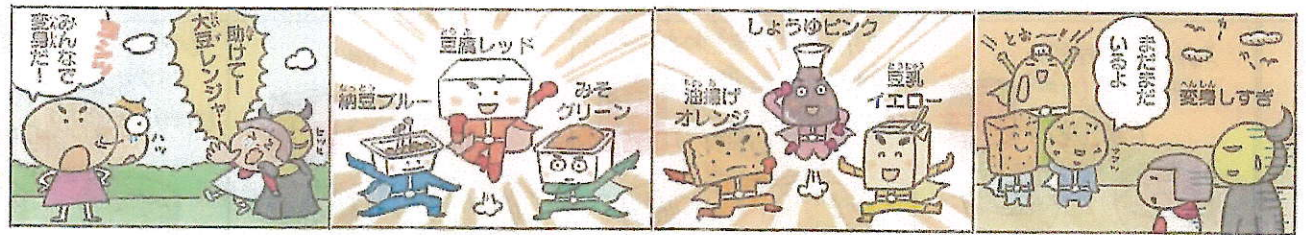


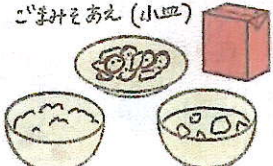
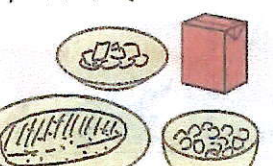
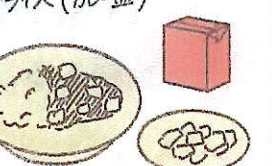
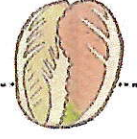
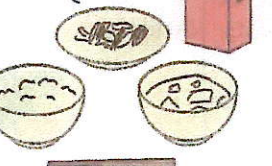
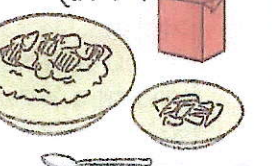
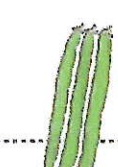
きゅうしょくカレンダー 2月 No.1

いろいろ変身!
大豆レンジャー!



	3 (月)	4 (火)	5 (水)	6 (木)	7 (金)
はいげん	しりこくのこうやき (小皿) ニンジンサラダ (お皿) ごはん (茶碗) コンスープ (汁碗)	いわしのかわやき (お皿) ほうろくきくばのあえもの ごはん (茶碗) けんちん汁 (汁碗)	【ほうろくきくばとコンのサラダ】 (小皿) ごはん (茶碗) きのこのクリームスープ (汁碗)	こまつなすし (カレー皿) ごはん (茶碗) しょうゆ汁 (汁碗)	アカエイのからあげ (お皿) はくさいのあみいそあえ ごはん (茶碗) あじのり (茶碗) はくさいのあみいそ (汁碗)
ひとくちメモ	クイズ① にんじんにふくまれる、オレンジ色の色素(色のもと)の名前は何でしょう? ① カロテン ② カカロット ③ キャロテン こたえ ① カロテン スーパーで見かけるにんじんはオレンジ色をしています。これは「カロテン」という色素の色です。カロテンという名前は、英語の「キャロット」がもとになっています。	《2月2日は節分》 節分には、いわしを焼いて食べる習慣があります。これは、いわしを焼くにおいで鬼を追い払うためです。 また、鬼はとがったものが苦手なため、ひいらぎの葉がついた枝にいわしの頭を刺して飾る風習もあります。	クイズ② パスタの1種である「ペンネ」は、「パンの先」という意味の名前である。 ○か×か? こたえ ○ 「ペンネ」とは「パンの先」という意味です。丸い筒の形をしたパスタの筒端を、ペン先のように斜めに切り落とした形をしています。	《2月6日は初午》 2月の最初の午の日を「初午」といいます。初午には、鯉魚の神様「糺祈神」の使いであるきつねに、いなり寿司をお供えします。給食では、刻んだいなり(油揚げ)を混ぜ込んだ「こぎつね寿司」をいただきます。	《兵庫のうまいもんいただきます!》 関西の特産品の消費拡大のため、兵庫県産のアカエイと味噌汁のりを提供していただきました。 「アカエイ」は瀬戸内海に広く生息する魚ですが、あまり利用されない「未利用魚」になってしまっています。給食では、香ばしく揚げにしています。 また、生産量全国1位の兵庫県のりは、肉厚で歯切れがよく、深みのある色味が特徴です。
	10 (月)	11 (火)	12 (水)	13 (木)	14 (金)
はいげん	きりぼしだいこんとリンゴのしあんがあえ (小皿) ごはん (茶碗) あんかけうどん (汁碗)	けんこくきねんのひ 建国記念の日	ブロッコリーとキャベツのサラダ (小皿) ごはん (茶碗) オムライス (汁碗)	【きんぴらのしめやき】 (お皿) こまつなすし (小皿) ごはん (茶碗) きんぴらのみそ汁 (汁碗)	サワーラウトふう (小皿) ごはん (茶碗) せとあげ (汁碗) こまつなすし (汁碗)
ひとくちメモ	クイズ③ 大根を干すと切干大根になります。100gの大根を干すと、どれくらいの切干大根ができるでしょう? ヒント: 大根の水分は約90%です。 5・6年生はわかるかな…? こたえ 約10g 大根は約90%、つまりほとんどが水分です。100gの大根を干すと、約90gの水分が抜けて、約10gの切干大根になります。5年生の算数「割合」の勉強です。		クイズ④ 「ジャンバラヤ」は、どこの国の食べ物でしょう? ① アメリカ ② オーストラリア ③ ドイツ こたえ ① アメリカ 「ジャンバラヤ」はアメリカの家庭料理の一つです。当時アメリカのニューオーリンズを支配していたスペイン人が伝えたバリエアが、アメリカ風にアレンジされました。	クイズ⑤ 「きんぴら」という名前の由来には、「金太郎」が関係している。 ○か×か? こたえ ○ 「きんぴら」という名前は、江戸時代に流行した人形浄瑠璃に登場する「金太郎」の息子「金平」が由来です。	《セレクト揚げパン》 今日は、揚げパンのセレクトです! 給食の定番はきな粉ですが、今回はココア揚げパン・シュガー揚げパンの2種類から選びました。さて、どちらを選んだ人が多かったでしょうか…? 正解は、栄養士の先生に聞いてみてね!

きゅうしょくカレンダー 2月 No.2

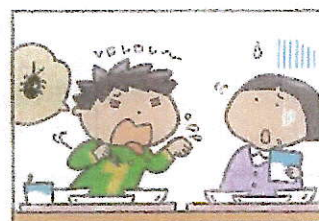
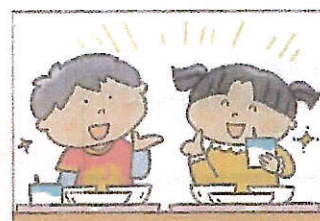
	17 (月)	18 (火)	19 (水)	20 (木)	21 (金)
はいぜん	きゅうりとさつまあげの ごま汁とあえ (小皿)  ごはん (茶碗) にくいんごの しょうゆスープ (汁碗)	とりにくのしめじとねぎの きりぼしごま汁とあえ (小皿)  ごはん (茶碗) サラタン (汁碗)	げんきやう (小皿)  ぜんりやくパン (パン皿) ポテト (汁碗)	ひいきいりつくね きりぼしごま汁とあえ (小皿)  ごはん (茶碗) こまつな (汁碗)	カレーライス (カレー皿)  ごはん (茶碗) しめじの (汁碗)
ひとくちメモ	クイズ⑥ 「はるさめ」の名前の由来は何でしょう？ ① 春にとれたサメが材料になっているから ② 春の雨に似ているから こたえ ② 春の雨に似ているから はるさめは、漢字で「春雨」と書きます。細くて透明なすがたが春の雨に似ていることから、この名前がつきました。材料はサメではなく、緑豆やさつま豆など色々な種類があります。	クイズ⑦ 「サラタン」を漢字で書くと、ある味を表す漢字が入ります。どれでしょう？ ① 苦い ② 酸っぱい ③ 辛い こたえ ② 酸っぱい、③ 辛い 「サラタン」を漢字で書くと、「酸味」と書き、「酸っぱくて辛いスープ」という意味があります。味わって食べると、酸っぱい味や辛い味を見つけられるかも…？	クイズ⑧ 「全粒粉」とは、小麦を皮ごと粉にしたものです。全粒粉パンは、ふつうのコッパンと比べて含まれるミネラルが少ない。 ○か×か？ こたえ × 小麦を皮ごと粉にした「全粒粉」を使った全粒粉パンは、ふつうのコッパンよりもミネラルが多く含まれています。つぶつぶとした食感を味わって食べましょう。	《毎月19日は食育の日》 今月は、マグネシウムと亜鉛がたくさんとれる献立です。 マグネシウムは骨の成分として重要で、筋肉が伸びたり縮んだりするのに関わっています。 亜鉛は、舌にある味を感じる「味蕾」の形成に重要です。不足すると、味を感じにくくなってしまいます。 どちらも体に欠かせない栄養素です。肉や魚、野菜や大豆製品など、バランスよく食べるようにしましょう。	クイズ⑨ オレンジ色の白菜は本当に存在する。 ○か×か？  こたえ ○ オレンジ色の葉をした白菜は「オレンジクイン」という品種で、白菜とカブをかけあわせて作られました。甘味が強く、サクサクとした歯ざわりが特徴です。
	24 (月)	25 (火)	26 (水)	27 (木)	28 (金)
はいぜん	振り替え休日	ほうき大根の (小皿)  ひいきいり (茶碗) ほうき大根 (汁碗)	ねぎやう (小皿)  あじふパン (パン皿) とりにくの (汁碗)	こらにもやしとあえもの (小皿)  ごはん (茶碗) こらにもやし (汁碗)	しめじのりとあんかけごはん (カレー皿)  ごはん (茶碗) しめじのりと (汁碗)
ひとくちメモ		クイズ⑩ 「ふうき大根」の「ふう」とは、どちらの意味でしょう？ ① お風呂をピカピカに拭く ② 息をフーフーと吹く こたえ ② 息をフーフーと吹く 「ふうき大根」とは、厚く切った大根をだしで煮て、みそをつけて食べる献立です。風呂上がりに体に息を吹きかける「風呂吹き」と、大根を冷ます様子が似ていることから、この名前がつきました。	クイズ⑪ 久御山町でもっとも生産量が多い野菜は何でしょう？ ① ねぎ ② 小松菜 ③ 淀大根  こたえ ① ねぎ 久御山町で一番生産量が多いのはねぎです。20年ほど前までは小松菜の生産量が多かったそうです。最近では、九条ねぎが有名になったことで、生産量が増えました。	クイズ⑫ 「チゲ」はこの国の料理でしよう？ ① 韓国 ② 中国 ③ シンガポール  こたえ ① 韓国 「チゲ」は韓国の料理で、「鍋料理」という意味があります。豆腐が入った「スンドゥブチゲ」や、ラーメンが入った「ブデチゲ」など、色々な種類があります。	クイズ⑬ 三度豆は、「三回豆がとれる」という意味である。 ○か×か？  こたえ ○ 三度豆は、「さいいんげん」というインゲン豆の別名です。年に何度も豆が収穫できることから、「三度豆」という名前がつきました。

食事中は楽しい話題にしよう！

食事のマナーは、みんなで楽しく食べるための決まりです。
楽しい給食時間になるように、話題を考えて話しましょう。

○ OK ○

- ・ 今日あった楽しかったこと
- ・ 好きなゲームやアニメの話
- ・ 今食べている料理のこと



× NG ×

- ・ トイレの話や汚いものの話
- ・ だれかの悪口や嫌なうわさ