

# 12月4日(火)

## オイスターソース焼きそば



オイスターソース焼きそばは、中国料理の調味料であるオイスターソースとテンメンジャンを使用して、味付けしています。

オイスターソースは、貝のかきから作られているので、  
かき油とも言われます。

### きょうのこんだて

オイスターソースやきそば  
きゅうりのちゅうかあえ  
りんご  
こくとうパン (1/2)  
ぎゅうにゅう

き	(おもにエネルギーのもとになる) ちゅうかめん、サラダあぶら さとう、こまあぶら、いりごま こくとうパン
あ か	(おもにからだをつくる) ぶたにく、きざみのり ぎゅうにゅう
み ど り	(おもにからだのちょうしをととのえる) キャベツ、たまねぎ、ピーマン にんじん、しょうが、にんにく ぎゅうり、りんご

クイズ2 給食に登場する中国料理はどれでしょうか。①チャーハン ②タンタンメン ③北京ダック

### 一口メモ

○今週は「歯と口の健康強調週間」です。

今日のかむかむメニューは「りんご」です。

一口30回意識してかんで食べましょう。

給食時間には「健康委員会」からも放送しますので、よく聞いてください。食後には、

歯みがきサンバの曲に合わせていつもよりていねいに歯をみがきましょう。

○今日の給食は「オイスターソースやきそば」です。

今まで給食で出たやきそばは、ソース味のやきそばや  
しょうゆ味の和風やきそばでした。今回、初めてオイスター  
ソースもテンメンジャンも中国料理の調味料です。

オイスターソースは、かき油とも言います。生がきを材料に  
作った調味料です。かきのことを英語でオイスターといいます。

中国では、オイスターソースのことを、ハオ油とよんでいます。

広東料理のやきそばの味つけに使っています。

来週まで各学級で行う中国の遊びにちなんで食からも中国を  
体験しましょう。



今週は、「歯と口の健康強調週間」です。よくかんで食べることを意識しましょう。



かき（オイスター）

キャベツ	兵庫県	にんじん	長崎県	たまねぎ	北海道
ピーマン	高知県	だいこん	兵庫県	きゅうり	宮崎県

ごみの分別□普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：②