

10月2日(水)

食事の後のすごし方

食事をした後、すぐに動きまわったり、運動したりすると、胃がしっかり働くことができず、消化のためによくありません。

また、食べ終わっていない人のめいわくになります。



きょうのこんだて

ごくとうパン
ぎゅうにゅう
はくさいのクリームに
あつあげのごまじょうゆかけ
ぶたにくとさんどまめのオイスターソースいため

き	(おもにエネルギーのもとになる) ごくとうパン、あぶら、 クリーム、でんぶん、さとう、 ごまあぶら、ごま
あか	(おもにからだをつくる) ぎゅうにゅう、けいにく、 あつあげ、ぶたにく
みどり	(おもにからだのちょうしをととのえる) はくさい、たまねぎ、 チンゲンサイ、にんじん、 しめじ、さんどまめ

クイズ2 オイスターソースは、貝を材料にして作っています。

その貝はなんでしょうか。

①はまぐり ②かき ③しじみ

一口メモ

○今日の副菜は、「ぶたにくとさんどまめのオイスターソース

いため」です。

味つけに使っているオイスターソースは、中国料理の調味料です。

オイスターソースは、カキを原料にしています。

カキのことを英語でオイスターといいます。

○中国料理は、4000年の歴史があります。

中国は広い国で、それぞれの地方で

発達した四大料理があります。

北京料理、上海料理、四川料理、広東料理です。

オイスターソースは、広東料理で多く使われて

いる調味料です。

北京料理で代表的な料理には、北京ダックがあります。

上海料理で代表的な料理は、上海ガニや小籠包です。

四川料理は、ピリっとからい料理で、マーボーどうふやタンタンめんなどがあります。

広東料理は、すぶたやふかひれのスープなど海の幸や野菜のうまみをいかした料理です。



にんじん	北海道	はくさい	長野県	しめじ	長野県
たまねぎ	兵庫県	チンゲンサイ	長野県	さんどまめ(冷)	タイ

ごみの分別口普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：②