

10月2日 (水)

食事の後の過ごし方

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。



消化のために
静かに休もう。



食べている人の、めいわくになるよ！

きょうのこんだて

こくとうパン
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) こくとうパン、あぶら、 クリーム、でんぷん、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。
その貝はなんのでしょうか。

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、マーボー豆腐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 □普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：②