

3月分の給食【3／3(月)～3／20(金)】

# 3月3日(月) オイスターソース

オイスターソースは中国料理の調味料です。貝のかきから作られるので、かき油ともいいます。  
生がきに塩を加えて発酵させて作ります。しょうゆや水あめ、さとうなどを加えることもあります。



きょうのこんだて

えびのケチャップいため

ちゅうかがゆ

れんこんのオイスターソースやき

おおがたコッペパン

(りんごジャム

)

ぎゅうにゅう

あ	(おもにからだをつくる)
か	ぎゅうにゅう・えび・にくだんご
き	(おもにねつやちからのもとになる) おおがたコッペパン・ (りんごジャム)・サラダあぶら さとう・でんぷん・せいはいまい・ごまあぶら
み	(おもにからだのちょうしをととのえる)
ど	たまねぎ・だいこん・にんじん・しょうが・
り	にんにく・チンゲンサイ・しいたけ・ しろねぎ・れんこん

クイズ1 オイスターソースの「オイスター」は、貝のかきのことですが、何語でしょう？

①中国語

②フランス語

③英語

## 一口メモ

○「えびのケチャップいため」は、サラダ油でしょうが、にんにく、白ねぎ、トウバンジャンを香よくいため、たまねぎ、ゆでて料理酒で下味をつけたえびを炒め、砂糖、こい口しょうゆ、ケチャップで味つけし、でんぷんでとろみをつけています。

○三月三日は「ひなまつり」です。「桃の節句」ともいいます。

また、古くは三月最初の巳の日に行ったので、「上巳の節句」ともいいました。もともと「節句」の「節(せつ・せち)」とは、一年のうちで特別な日を指す言葉です。例えば、お正月も「節」なので、今でも「お節料理」という言葉が残っています。

○「ひなまつり」には、ひな壇に、ひしもち、白酒、桃の花などをお供えし、「ちらしずし」やはまぐりが入った「潮汁」などでお祝いします。

○よもぎは、薬草でもあったためか、邪気を払う力があると考えられ、菱餅にも草餅が使われました。

ひなまつりのひしもち



江戸時代末期のひな人形です。



## 産地調べ

えび	ベトナム	だいこん	鹿児島県	にんじん	鹿児島県
白ねぎ	大分県	チンゲンサイ	徳島県	れんこん	徳島県

ごみの分別 □普通ごみ…牛乳キャップ・りんごジャム □今日のプラごみ…牛乳フード

クイズの答え：③