

6月25日(木)

## チンジャオニューロウスー

チンジャオニューロウスーは、ピーマンと牛肉を細く切っていためた中国の料理です。

中国語で、「青椒」はピーマン、「牛肉」は牛肉、「絲」は細切りという意味です。

肉と歯ごたえのある野菜を組み合わせる料理です。



きょうのこんだて

ごはん  
ぎゅうにゅう  
チンジャオニューロウスー  
ハムとやさいのちゅうかスープ  
えだまめ

き	おもにエネルギーのもとになる
	ごはん さとう、でんぷん、あぶら
あか	おもにからだをつくる
	ぎゅうにゅう ぎゅうにく、ハム
みどり	おもにからだのちょうしをととのえる
	ピーマン、にんじん、にら たけのこ、しょうが、たまねぎ しいたけ、えだまめ

クイズ19 中国の料理でないのはつぎのどれでしょうか。

- ①すぶた ②ビビンバ ③はっぼうさい

## 一口メモ

○今週は、「歯と口の健康強調週間」です。給食時間に、かむかむメニューを担当の先生の指示に従って、一口30回よくかんで食べましょう。今日のかむかむメニューは「チンジャオニューロウスー」です。

食後は、ていねいに歯をみがきましょう。

今週は、「歯と口の健康強調週間」です。



○今日の主菜は、かむかむメニューでもある「チンジャオニューロウスー」です。チンジャオニューロウスーは、漢字で書くと「青椒牛肉絲」と書きます。

「青椒」がピーマンで「肉絲」が細く切った肉という意味です。中国料理では肉といえば、ぶた肉のことをいうので、牛肉を使う場合は、給食のように「牛」が入ります。

中国の四川料理の代表です。給食では、細切りにしたピーマン、たけのこを牛肉といっしょにいためて、さとう、しょうゆ、オイスターソースで味つけしました。



にんじん	長崎県	たまねぎ	愛媛県	にら	高知県
ピーマン	宮崎県	しょうが	高知県	たけのこ(水煮)	熊本県

ごみの分別 □ 普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：②