

9月 18日 (金)

中華めんの作り方

中華めんは、小麦粉に塩とかん水を加えてこね、めんにしたものです。かん水を加えると、色が少し黄色くなり、のびたり、ちぢんだりする力が強くなります。

※かん水…炭酸ナトリウムなどのアルカリ性の水

きょうのこんだて
こくとうパン (1/2)
ぎゅうにゅう
やきそば
きゅうりのしょうがづけ
ぶどう (きょほう)

き	おもにエネルギーのもととなる こくとうパン、ちゅうかめん あぶら、さとう
あか	おもにからだをつくる ぎゅうにゅう ぶたにく いか
みどり	おもにからだのちょうしをととのえる たまねぎ、キャベツ にんじん、ピーマン きゅうり、しょうが ぶどう (きょほう)

一口メモ

クイズ14 今日の「やきそば」は、何味でしょうか。
①みそ味 ②ソース味 ③しょうゆ味

○今日のデザートも「ぶどう(きょほう)」がついています。

先週のぶどう(きょほう)と違って、きょうのぶどうは、タネが入っています。みなさんは、「タネに気をつけ

て」食べるようにしましょう。

○今日の給食は「やきそば」です。やきそばは、

人気の料理です。今から約70年前に誕生したといわれています。その当時は、めんを作る小麦粉の値段が高かったので、キャベツをたくさん入れて量を増やしていたそうです。

給食でもソース味のやきそばのほかにも、しょうゆ味の和風やきそばやオイスター

ソース味のオイスターソースやきそばなどが出ます。

【おまけクイズ】 お好み焼きの中に中華めんを入れた料理を何というでしょうか。

- ① 洋食焼き ② もんじゃ焼き ③ モダン焼き

今週は、「食育週間」です。
食について考えましょう。



タネが入っています。気をつけて食べましょう。

ピーマン	青森県	たまねぎ	北海道	きゅうり	岩手県
にんじん	北海道	キャベツ	愛知県	しょうが	高知県

ごみの分別□普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：② おまけクイズの答え：③