

1月22日(金)

鶏肉のオイスターソース焼き

作り方

①鶏肉に、しょうが、にんにく、オイスターソース、しょうゆ、油で下味をつけます。

②①の鶏肉を焼き物機で焼きます。



オイスターソースは、かき油とも言います。

きょうのこんだて

こくとうパン
ぎゅうにゅう
けいにくのオイスターソースやき
ちゅうかスープ
チンゲンサイとコーンのちゅうかあえ

き	おもにエネルギーのもとになる こくとうパン あぶら、さとう ごまあぶら
あか	おもにからだをつくる ぎゅうにゅう けいにく、ぶたにく とうふ
みどり	おもにからだのちょうしをととのえる しょうが、にんにく たまねぎ、もやし、にんじん にら、チンゲンサイ、コーン

クイズ11

チンゲンサイを漢字で書くときに使う漢字はどれでしょう。

① 緑

② 青

③ 黄

一口メモ

○昨日は、6年生に「食品表示を理解し、
買い物に生かそう」をめあてに食に関する

指導を行いました。買い物の時に気を

つけていることを尋ねると「賞味期限や

産地、量、アレルギー、品質、価格など」

と答えていました。食品表示から得られ

る情報は、買い物の時に役立つことを

学習し、一人一人がタブレットを使ってポテトチップスなどの食品表示を

読み取りました。最後にやってみることを書きました。「商品の成分など

をしっかりと見て買う」「賞味期限や消費期限の違いが改めてよくわかった

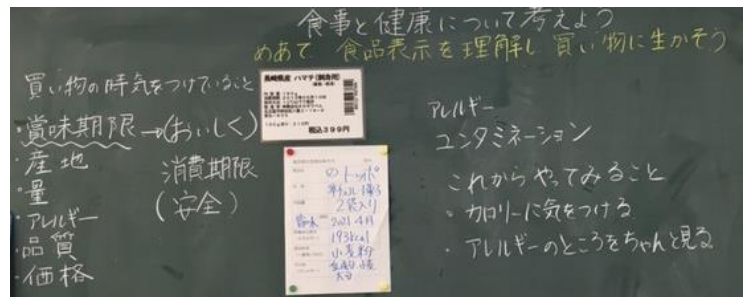
「賞味期限をみておいしく食べたい」「加工食品ばかり食べるのは、やめ

ようと思いました」等と書いていました。

○今日の主食は、こくとうパンです。大阪市の給食の主食は、

1週間で3回がごはん、2回がパンです。

今週は、「給食週間・食育週間」です。
食について考えましょう



【おまけクイズ】 つぎの給食のパンで、一番最近に登場したパンは、どれでしょうか。

① こくとうパン ② おさつパン ③ レーズンパン

しょうが	高知県	たまねぎ	北海道	にんにく	青森県
にんじん	鹿児島県	にら	大分県	チンゲンサイ	愛知県

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：②