

1月 22日 (金)

けいにく 鶏肉のオイスター ソース 焼き や

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、あぶら したあじ 油で下味をつけます。

② ①の鶏肉を焼き物機で焼きます。



オイスターソースは、あぶら い 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
チング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、チングンサイ、コーン
-----	--

クイズ11

チング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

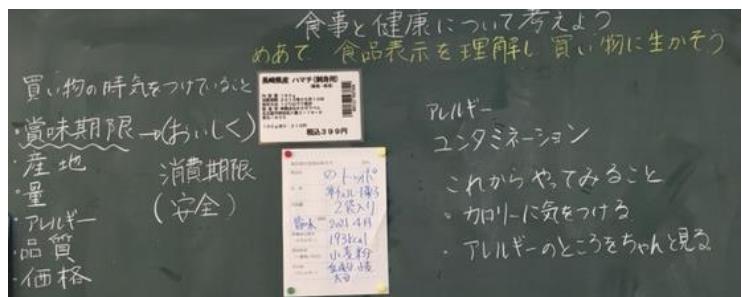
③ 黄

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回がごはんで、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】 つきの給食のパンで、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	チングンサイ	愛知県

ごみの分別 口普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：② おまけクイズの答え：②