

# 6月3日(火)

## チンジャオニューロウスー

かんじ  
漢字で  
チンジャオニューロウスー  
「青椒牛肉絲」  
と書きます。

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て作る料理です。



クイズ 2 きゅうりの原産地はこのどの国でしょう？

①中国

②エジプト

③インド

### 一口メモ

○今日の「チンジャオニューロウスー」の味付けは、砂糖、こい口しょうゆ、オイスターソースです。しょうがのみじん切りも入っていますよ。

○熱中症予防には、何と言っても水分補給です。のどが乾いてからでは手遅れになります。運動前と運動後、そして、長時間の場合は途中で水分補給が大事です。

○それと、朝ごはんをしっかり食べてくることも大事です。食事は、栄養だけではなく、水分補給の機会になります。そして、朝ごはんの栄養バランスがよいと、水分だけではなく、塩分やミネラルも補給することができます。スープやみそ汁など、だしに肉や野菜のエキスが溶け込んでいるので、熱中症予防に最適です。

### きょうのこんだて

チンジャオニューロウスー  
ワンタンのかわのスープ  
きゅうりのからみづけ  
ごはん  
ぎゅうにゅう

あ	(おもにからだをつくる)
か	ぎゅうにゅう・ぎゅうにく・ハム
き	(おもにねつやちからのもとになる) ごはん・サラダあぶら・さとう・ でんぷん・ワンタンのかわ・ ラー油
みどり	(おもにからだのちょうしをととのえる) ピーマン・たけのこ・しょうが・ たまねぎ・にんじん・もやし・ にら・きゅうり

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。



6年生が、昨日収穫したたまねぎを描きました。「上福のたまねぎ」は、根・茎・葉がそろったたまねぎです。じっくり向かい合いました。



ピーマン	長崎県	たまねぎ	佐賀県	にら	高知県
しょうが	高知県	にんじん	宮崎県	きゅうり	鹿児島県

ごみの分別 ☐ 普通ごみ…牛乳キャップ ☐ 今日のプラごみ…牛乳フード

クイズの答え：③