

6月分の給食【6/2(月)~6/30(月)】

6月3日(火)

チンジャオニューウースー

チンジャオニューウースーは、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。

かんじ
漢字で
「チンジャオニューウースー」
「青椒 牛肉絲」
と書きます。



クイズ 2 きゅうりの原産地はどこの国でしょう?

①中国

②エジプト

③インド

一口メモ

○今日の「チンジャオニューウースー」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。



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