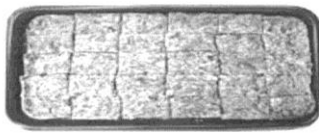


## 7月15日(木)



## ヒラヤーチー

ヒラヤーチーは、沖縄県の家庭料理の一つです。  
沖縄県の方言で「ヒラ」には「平たく」、「ヤーチー」  
には「焼き」という意味があります。

今日のヒラヤーチーは、小麦粉、卵、もずく、にら  
などをまぜ合わせ、うすくのばして焼いています。

## きょうのこんだて

コッペパン(いちごジャム)  
ぎゅうにゅう  
もずくいりヒラヤーチー  
ぶたにくとあつあげのもの  
あっさりきゅうり

き	おもにエネルギーのもとになる コッペパン、いちごジャム こむぎこ、でんぷん、あぶら じゃがいも、さとう
あか	おもにからだをつくる ぎゅうにゅう けいらん、かつおぶし もずく、ぶたにく、あつあげ けずりぶし
みどり	おもにからだのちょうしをととのえる にら、たまねぎ、にんじん えだまめ、きゅうり

クイズ11 給食に出てくる沖縄料理は次のどれでしょう。

- ① のっぺい汁 ② ソーキ汁 ③ けんちん汁

## 一口メモ

○昨日3年2組に「野さいをしっかり食べよう」を

テーマに食に関する指導を行いました。

最後に今日からやってみることを書きました。

「やさいを350グラムぐらいたくさん食べる」

「野さいのしゅるいをたくさん知る」「きれいな

やさいを食べてみようと思った」「家でも野さい

を食べる」「野さいを毎日300グラム食べようと思った」など書いていました。

○今日の主菜は「もずく入りヒラヤーチー」です。

ヒラヤーチーは沖縄県の家庭料理です。沖縄県の

ことばで、ヒラは「平たく」、ヤーチーは「焼き」という

意味です。韓国・朝鮮料理

の「チヂミ」によく似た料理です。

給食では沖縄県でとれたもずくを入れて、焼き物機で焼き

ました。焼いたあとにあまずっぱいタレをかけています。



【おまけクイズ】 給食にも出る「ソーキじる」のソーキは、何の食べ物でしょうか。

- ① 豚ばら肉 ② とりもも肉 ③ 牛ハラミ

じゃがいも	長崎県	にんじん	熊本県	にら	高知県
たまねぎ	兵庫県	きゅうり	北海道	もずく(冷)	沖縄県

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：①