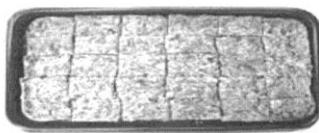


7月15日(木)



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にもの
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、でんぶん、あぶら じやがいも、さとう
あ	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	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 のっべい汁 ② ソーキ汁 ③ けんちん汁

今週は、「食育週間」です。
食について考えましょう

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」「きらいな
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」などと書いていました。

○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」によくにた料理です。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。焼いたあとにあます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