

8月31日(火)

オイスターソース



貝の「かき」を、英語でオイスターといいます。

オイスターは、中国料理の調味料で、生のかきに塩を加え、発酵させて作ります。かきから作られるので、かき油ともいいます。

きょうのこんだて
ごくとうパン (1/2)
ぎゅうにゅう
オイスター ソース やきそば
きゅうりのちゅうかあえ

き	おもにエネルギーのもとになる ごくとうパン ちゅうかめん、あぶら、さとう こまあぶら、いりこま
あ	おもにからだをつくる ぎゅうにゅう ぱたにく
みどり	おもにからだのちょうしをととのえる キャベツ、たまねぎ、にんじん にら、にんにく、しょうが きゅうり

クイズ4 植物から作られているあぶらはどれでしょう。
① ヘッド ② ラード ③ ごま油

一口メモ

○今週は「生活ふりかえり週間」です。みなさんは、夏休みをどのようにすごしていましたか。先週から2学期が始まりました。「早ね、早起き、朝ごはん、はいべん」のきそく正しい生活のリズムをつけましょう。十分なすいみんとバランスのとれた食事をすることで、めんえき力が高まります。新型コロナウイルスに負けない体をつくるためにもきそく正しい生活をおくりましょう。

○給食は「オイスター ソース やきそば、きゅうりのちゅうかあえ」です。

今日の給食では、キャベツ、にんじん、たまねぎ、にら、きゅうりを使っています。ひとりあたり合わせて124グラムの野菜を使っています。野菜をしっかり食べることで、ウィルスにも負けない体になります。家でもしっかり野菜を食べましょう。

今日のやきそばの味つけには、中国の調味料のオイスター ソースとテンメンジャンを使ってています。



キャベツ



にんじん



たまねぎ



にら



きゅうり

キャベツ	群馬県	にんじん	北海道	にら	高知県
たまねぎ	兵庫県	きゅうり	宮崎県	しょうが	高知県

ごみの分別□普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：③