

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。

オイスターソースは、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

こくとうパン(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 こくとうパン ちゅうかめん、あぶら、さとう ごまあぶら、いりごま
あか	おもにからだをつくる ぎゅうにゅう ぶたにく
みどり	おもにからだのちょうしきととのえる キャベツ、たまねぎ、にんじん にら、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、早おき、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ので、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。

今週は、「生活ふりかえり  
週間」です。



○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、ウイ  
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。



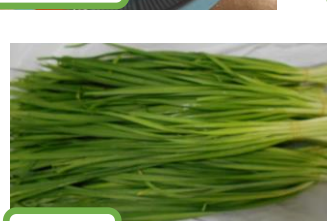
キャベツ



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