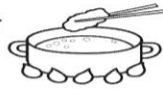


## 9月1日(水)

## 酢豚の作り方

- ① 豚肉に下味をつけ、でんぷんをまぶして油で揚げる。
- ② 野菜を炒める。
- ③ 炒めた野菜と揚げた豚肉を甘酢あんでからめる。



## きょうのこんだて

ごはん  
ぎゅうにゅう  
すぶた  
ちゅうかみそスープ  
やきのり

き	おもにエネルギーのもとになる ごはん、でんぷん、あぶら さとう
あか	おもにからだをつくる ぎゅうにゅう、ぶたにく けいにく、あかみそ やきのり
みどり	おもにからだのちようしをととのえる しょうが、たまねぎ たけのこ、にんじん、ピーマン もやし、コーン、にら しいたけ

クイズ1 酢豚は中国料理です。次のどの中国料理でしょうか。

- ① 四川料理 ② 北京料理 ③ 広東料理

## 一口メモ

○昨日は5年生に「朝ごはんを  
しっかり食べよう」をめあてに  
食に関する指導を行いました。

朝ごはんの3つの働きを学ん

だあと、3つの働きがとれる

朝ごはんとして「和定食」と

「モーニングセット」で考えました。朝ごはんの働きがしっかりとれるためには、主食、

主菜、副菜をそろえるといいことを学習しました。最後に今日からやってみることを

書きました。「栄養のバランスのとれた朝ごはんを食べる」「早ね早起きをする」「朝

ごはんをよくかんでしっかり食べること」「毎日朝ごはんのバランスを考えてしっかり

食べる」等書いていました。

○今日の主菜は「酢豚」です。酢豚は、中国調理です。

中国は広い国です。寒い地方や山に近い地方、海に

近い地方などで食べる料理も違います。

北京料理、四川料理、上海料理、広東料理です。

酢豚は、広東料理になります。

広東料理は、「食は広州にあり」といわれています。

酢豚のほかにぎょうざやシュウマイ、春巻きなどふだんよく食べている料理もあります。

ピーマン	青森県	にんじん	北海道	にら	高知県
たまねぎ	北海道	しょうが	高知県	たけのこ(水煮)	愛媛県

ごみの分別 □ 普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：③

今週は、「生活ふりかえり  
週間」です。

