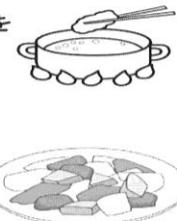


## 9月1日(水)

## 酢豚の作り方

- ① 豚肉に下味をつけ、でんぶ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。



クイズ1 酢豚は中国料理です。次のどの中国料理でしょか。

- ① 四川料理 ② 北京料理 ③ 広東料理

## 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、でんぶん、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	おもにからだのちょうしをととのえる 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

今週は、「生活ふりかえり  
週間」です。

## 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