

2月24日(木)

よい姿勢で食べましょう

☆たしかめてみよう☆



- ひじをついていませんか。
□足はゆかについていますか。
□せすじはピンと伸びていますか。

よい姿勢で食べることは食事マナーの基本です。また、食べたものが消化されやすくなります。



きょうのこんだて

コッペパン(ソフトマーガリン)
ぎゅうにゅう
ぶたにくのオイスターソースやき
あつあげとだいこんのちゅうかに
デコポン

き	おもにエネルギーのもとになる コッペパン、ソフトマーガリン あぶら、でんぷん
あか	おもにからだをつくる ぎゅうにゅう ぶたにく、あつあげ
みどり	おもにからだのちょうしをととのえる しょうが、にんにく、はくさい だいこん、たまねぎ、にら にんじん、デコポン

クイズ16 なぜ、デコポンという名前になったでしょう。

- ①上がでっぱっているから ②でこさんが作ったから ③デコポン山でできたから

一口メモ

○今日のデザートは、デコポンです。デコポンは、

みかんのなかまでです。

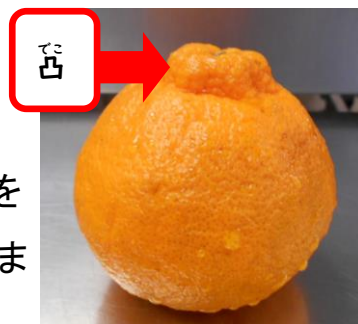
今から50年前に「清見オレンジ」と「ポンカン」を
かけあわせて、長崎県の果樹研究所で誕生しま
した。誕生した当時は、形がユニークであり

関心が集まりませんでした。熊本県の不知火町で栽培を始めました。誕生から約
20年たって人気が出てきました。

デコポンという名前は、へたの部分がもり上がっている形を凸とみて、凸がある清見
ポンカンを短くして「デコポン」と名前がつけました。熊本県不知火町で作られて有名
になったので、「不知火」とも呼ばれます。ポンカンには、ほどよい酸味とジューシーな
みかんです。

○今日の主菜は、「ぶた肉のオイスターソース焼き」です。

ぶた肉をしょうが汁、にんにく、オイスターソース、しょうゆ、
サラダ油で下味をつけて、220度の焼き物機で15分間焼き
ました。オイスターソースは、貝のかきを原料に作った調味料
です。



はくさい	愛知県	たまねぎ	兵庫県	しょうが	高知県
にんじん	鹿児島県	だいこん	香川県	にら	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: ①