

## 3月7日(月)

ちゅう か  
**中華がゆ**  
こめ おお みず に りょうり  
米を多めの水でやわらかく煮た料理を「かゆ」と  
いいます。中華がゆは、味のついたスープで米を煮  
て作ります。  
さやうしやく ちゅう か こめ にく  
給食の中華がゆは、米のほかに肉だんご、だいこ  
ん、チンゲンサイ、にんじんが入っています。



## きょうのこんだて

コッペパン(バター)  
ぎゅうにゅう  
えびのチリソースいため  
ちゅうかがゆ  
はっさく

き	おもにエネルギーのもとになる コッペパン、あぶら さとう、でんぷん せいはくまい、ごまあぶら バター
あか	おもにからだをつくる ぎゅうにゅう えび、にくだんご
みどり	おもにからだのちょうしをととのえる たまねぎ、しろねぎ しょうが、にんにく だいこん、チンゲンサイ にんじん、はっさく

クイズ5 はっさくの生産量が多いところはどこでしょうか。

- ① 和歌山 ② 広島 ③ 熊本

## 一口メモ

今週は、「食育週間」です。食について考えましょう。

じ どうちようかい こうちようせんせい がつ はい がつ やよい  
○児童朝会で校長先生は「3月に入りました。3月は、弥生といいます。

やよい  
弥生は、いやおいとも言い、草木が芽吹くころです。梅の花や桜の

き  
木もつぼみがついてきます」と「先週から登校班は、新しい班長で

とうこう  
登校しています。ひとつの社会の世代交代

おも  
を思わせます。6年生は目標を持って自分

の道をすすんでください。1～5年生の人も自分の成長を

かん じしん も はな さい ご こくさいへいわ  
感じて自信を持ってすすんでください」と話されました。最後に国際平和ポスターコン

しゅうさく せんせい か さく ねんせい ひょうしょうじょう しょうかい  
テストの秀作(6年生)と佳作(6年生)の表彰状の紹介をされました。

きょう しゅさい  
○今日の主菜は、「えびのチリソースいため」です。

めんじつゆ しろ かお  
綿実油ですが、にんにく、白ねぎ、トウバンジャンを香りよくいため、

さらに、たまねぎと、ゆでたえびをいためて、さとう、しょうゆ、

あじ さいご  
ケチャップで味つけて最後にとろみをつけました。

ちゅうかりょうり に りょうり  
中華料理の「えびのチリソース煮」をアレンジした料理です。

【おまけクイズ】 「えびのチリソース煮は、日本に住む中華の料理人

ちんけんみん かんが りょうり  
陳健民さんが考えた料理である」 ○か×か。

- ① ○ ② ×

だいこん	香川県	たまねぎ	兵庫県	しょうが	高知県
にんじん	鹿児島県	白ねぎ	静岡県	チンゲンサイ	愛知県

ごみの分別 □ 普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：① おまけクイズの答え：①

