

5月20日(金)

ホイコウロー

中国料理では、材料をゆでたあとに鍋にもどし、いためて仕上げることを、「回す鍋」と書いて「回鍋(ホイコウ)」といいます。また、豚肉のことを「肉(ロー)」というので、「回鍋肉(ホイコウロー)」という名前がつけました。



今日の給食では、豚ばら肉をゆでてから、他の材料と一緒にいためています。

きょうのこんだて

ごはん
ぎゅうにゅう
ホイコウロー
けいにくとやさいのちゅうかスープ
きゅうりのピリからあえ

き	おもにエネルギーのもとになる ごはん あぶら、さとう、ラー油
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
みどり	おもにからだのちようしをととのえる しろねぎ、しょうが、キャベツ にんにく、たまねぎ、ピーマン こまつな、にんじん えのきだけ、きゅうり

クイズ12 「きゅうりのピリからあえ」のからみをつけている調味料は何でしょう。

- ① さんしょう ② こしょう ③ ラー油

一口メモ

今週は、「食育週間」です。食について考えましょう。

今週火曜日に5年生が家庭科で「ゆで野菜サラダを作ろう」で2回目の調理実習を行いました。使った野菜は、キャベツ、にんじん、ブロッコリーです。家庭科で事前に学習していたこと



もあり、実習では、ごみの削減につながるからとキャベツの芯やブロッコリーの軸もしっかり使っていました。ゆで野菜にけるドレッシングは、各班中華ドレッシング、和風ドレッシング、フレンチドレッシングから選べます。どのドレッシングもおいし



くできたようで試食中に「家でも作りたい」と話している児童もいました。

今日の主菜は「ホイコウロー」です。ホイコウローは、中国の四川料理のひとつです。漢字で書くと「回鍋肉」と書きます。



回鍋は、同じ鍋で調理をするときに使います。豚肉をかたまり

のまま一度なべでゆでて、取り出して適当な大きさに切って

から再度同じ鍋に戻していためます。肉は、豚肉のことです。給食では「豚ばら肉」をしっかりゆでてからいためました。

【おまけクイズ】 給食にも登場する「四川料理」は、どれでしょうか。

- ① マーボー豆腐 ② あげシューマイ ③ すぶた

キャベツ	愛知県	たまねぎ	兵庫県	きゅうり	宮崎県
にんじん	徳島県	ピーマン	福岡県	白ねぎ	埼玉県

ごみの分別 □ 普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：③ おまけクイズの答え：①