

6月21日(火)

チンジャオニューロウスー

チンジャオニューロウスーは、ピーマンと
牛肉を細く切って炒めた中国の料理です。

中国語で「青椒」はピーマン、
「牛肉」は牛肉、「絲」は細切り
という意味です。

チンジャオニューロウスー
青椒牛肉絲

きょうのこんだて

ごはん
ぎゅうにゅう
チンジャオニューロウスー
えだまめ

き	おもにエネルギーのもとになる ごはん あぶら、さとう、でんぷん
あか	おもにからだをつくる ぎゅうにゅう ぎゅうにく、ハム えだまめ
みどり	おもにからだのちょうしをととのえる ピーマン、たけのこ しょうが、たまねぎ チンゲンサイ、にんじん しいたけ、えだまめ

クイズ15 今日のチンジャオニューロウスーに使われている調味料はどれでしょうか。

① ウスターソース ② トンカツソース ③ オイスターソース

一口メモ

○きのうの児童朝会で校長先生は「気温が高くなる
と熱中症になりやすいです。外で十分な距離がと
れていれば、マスクを外してすごしましょう。」と話さ
れました。「今週から始まるプール学習でもみなさ
んは、マスクを外して学習しますが、先生方は、
話をするので、マスクはつけています。」とも話さ
れました。

○今日の主菜は「チンジャオニューロウスー」です。

チンジャオニューロウスーは、中国料理です。

漢字で書くと「青椒牛肉絲」と書きます。「青椒」が
ピーマンという意味です。「牛肉」が牛肉という意味で、



「絲」は、細く切るという意味です。本場の中国では、「青椒肉絲」といい、中国で肉といえば、ぶた肉のことをさします。給食では、牛肉を使って作っているの、ニューロウスーと名前をつけました。給食では、細く切ったピーマン、たけのこと牛肉をいためて、さとう、しょうゆ、オイスターソースで味つけて、最後にとろみをつけました。オイスターソースは、中国の調味料で、貝のカキから作られています。

ピーマン	宮崎県	たまねぎ	愛媛県	にんにく	青森県
にんじん	和歌山県	きゅうり	高知県	マッシュルーム(水煮)	千葉県

ごみの分別 □ 普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：③

