

8月31日(水)

オイスターソース

オイスターソースは、中国料理の調味料です。貝の^{かき}を塩づけし、発酵させて作ります。かきのほかに、水あめやしょうゆ、砂糖などが使われています。黒みがかった茶色で、こってりとしたうま味があります。また、かきから作られているので、『かき油』ともいいます。

※発酵とは、菌などの働きによって、新たに体によいものが作り出されることです。



きょうのこんだて

こくとうパン(1/2)
ぎゅうにゅう
オイスターソースやきそば
きゅうりのピリからあえ
ソフトくろまめ

き	おもにエネルギーのもとになる こくとうパン、ちゅうかめん 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 ソフトくろまめ
みどり	おもにからだのちょうしをととのえる たまねぎ、にら、しょうが にんにく、きゅうり にんじん、キャベツ

クイズ4 中国料理の調味料は、つぎのうちどれでしょうか。

- ① コチジャン ② ナンプラー ③ テンメンジャン

ロメモ

○きのうは、4年生に「ほねを
じょうぶにする食べ物を知ろう」を
めあてに食に関する指導を行いました。ほねをじょうぶにするため



には、カルシウムをしっかりとることが大切であることとカルシウムを多くふくむ食べ物、1日にとりたいカルシウムの量を学習しました。最後に今日からやってみることを書きました。「カルシウムのあるものをこれからも食べる」「朝牛にゅうをのむ」「カルシウムが足りていなかったからカルシウムをがんばってたくさんとる」「小ざかなをすこしずつ食べていこうと思う」「中学生ではもっとしっかりと食べないといけないことにびっくりした」「毎日1日にとるとよいカルシウムの量をこえられるようにがんばる」等前向きな意見を書いていました。

○今日の給食に出る予定でした「ソフトくろまめ」は、ほかの学校で虫が入っていたことがわかったので、安全を最優先するために中止することにしましたので、お知らせします。

今日の給食は、中華風のこんだてです。焼きそばやあえものに中国の調味料を使っています。焼きそばに、オイスターソース、テンメンジャン、あえものにラー油です。



キャベツ	群馬県	たまねぎ	北海道	にんにく	青森県
にんじん	北海道	きゅうり	佐賀県	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：③