

8月31日(水)

オイスターソース

オイスターは、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

ごくとうパン(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 ごくとうパン、ちゅうかめん あぶら、さとう、ラー油
あ	おもにからだをつくる ぎゅうにゅう、ふたにく ソフトくろまめ
み ど り	おもにからだのちょうしきととのえる 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 ナンブラー ③ テンメンジャン

口メモ

○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つたからカルシウムをがんばってたくさんとる」「小さ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、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