

9月分の給食【9／2(火)～9／30(火)】

9月10日(水)

おきなわ りょうり
沖縄の料理をしようかいします！

チャンプルー

…油^{あぶら}いため料理^{りょうり}のことで、野菜やとうふ、卵^{たまご}などをいためて作ります。ゴーヤ(にがうり)を使った、ゴーヤチャンプルーが有名です。

ソーキ汁

…ソーキ^{ぶた}(豚のあばら肉)をこんぶ、大根^{だいこん}などと一緒に煮こんだ汁^{じゅう}もののことです。

ジューシー

…炊きこみご飯や雑炊^{ざうすい}という意味で、フーチバ(よもぎ)ジューシーやクープ(こんぶ)ジューシーなどがあります。



他にもイリチー(いため煮)、ンブシー(みそ煮)、ラフテー(豚の角煮)、ヒラヤーチー(沖縄風クレープ)などの料理があります。

今日の給食ではソーキ汁が登場します。

クイズ 7 えだまめ じゅうぶんみの なに
枝豆が十分実ると、何になるでしょう？

①小豆

②大豆

③てぼ豆

きょうのこんだて

けいにくのねぎやき

ソーキじる

えだまめ

ごはん

ぎゅうにゅう

(おもにからだをつくる)

あ ぎゅうにゅう・けいにく・
か ぶたにく(ばら)・きりこんぶ・
けすりぶし

き (おもにねつやちからのもとになる)
ごはん・さとう

み (おもにからだのちょうしをととのえる)
ど しろねぎ・とうがん・たまねぎ・
り にんじん・えのきたけ・えだまめ



一口メモ

○今日の「ソーキ汁」に使っている材料は、豚ばら肉、とうがん、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、切りこんぶです。だしはけずりぶしでとります。みりん、塩、こい口しょうゆで味つけしています。

○昨日、牛乳かごはとてもきれいに積み重ねられていました。給食調理員さんにお聞きすると、実は、一番最初に返しに来た学年は、正しく置いていなかったようです。それを次に来た学年が置き直してくれていたそうです。もし、そのままだったら…牛乳かごを明日のために洗ってくださる給食調理員さんのことや、後から来る人のことを考えているか考えていないかで、行動は変わってきます。

○昨日の生活科の時間に、1年生が緑や赤のピーマンを収穫しました。十分熟すと、緑色から赤色になることがよくわかりました。中には、赤と緑を混ぜたような、不思議な色のピーマンもありましたよ。



今日は、2年生がピーマンを収穫します。
上福なかよし畑では、夏から秋へと、その姿が変わりつつあります。植物はたくさんの実を私たちに残し、そろそろ短い一生を終えようとしています。「たくさんの自然のめぐみをありがとう。」

産地調べ

白ねぎ	鳥取県	たまねぎ	兵庫県	えのきたけ	長野県
とうがん	岡山県	にんじん	青森県	切りこんぶ	北海道

ごみの分別 □普通ごみ…牛乳キャップ

□今日のプラごみ…牛乳フード

クイズの答え：②