

## 2月10日(金)

**ぶたにく**

豚肉には、主に体をつくるものとなるたんぱく質が多く含まれています。また、体のつかれをとるはたらきがあるビタミンB<sub>1</sub>も多く含まれています。

豚肉は、赤のグループの食べ物です。

## きょうのこんだて

レーズンパン  
ぎゅうにゅう  
ぶたにくのオイスター・ソースやきあつあげとやさいのちゅうかにデコポン

き	おもにエネルギーのもとになる レーズンパン、でんぱん あぶら
あか	おもにからだをつくる ぎゅうにゅう ぶたにく、あつあげ
みどり	おもにからだのちょうしをととのえる はくさい、たまねぎ にんじん、しょうが にんにく、だいこん、にら デコポン

クイズ8 ぶた肉のことを英語では、なんというでしょうか。  
① チキン ② ポーク ③ ビーフ

## 一口メモ

○昨日2年生が3年生の理科の学習で使用するキャベツのなえを学習園に植えました。  
3年生になったときに、理科の学習でキャベツができているように、これから水やりをして、育てていきましょう。



○今日の主菜は「ぶた肉のオイスター・ソース焼き」です。ぶた肉にしょうが汁、にんにく、オイスター・ソース、しょうゆ、綿実油で下味をつけて、焼き物機で焼きました。下味に使用しているオイスター・ソースは、中国料理の調味料です。オイスターとは、貝のカキです。生ガキから作っている調味料です。



○デザートは、デコポンです。デコポンは、みかんのなかまです。



デコポンは今から50年ほど前の1972年に長崎県で清見オレンジとポンカンをかけあわせてできました。デコポンは、上の部分がぽっこりと出っぱった部分が特ちょうのみかんです。出っぱった部分をおでことみて、「デコ」、ポンカンのポンを合わせてデコポンと名前がつけられました。

はくさい	茨城県	だいこん	香川県	たまねぎ	北海道
にんじん	鹿児島県	しょうが	高知県	にら	高知県