



# 上福島小学校 食育通信

令和6年度 10月食育週間【10／7(月)～10／11(金)】

## 一口メモ

○今週は、10月の食育週間です。食育通信をタブレットで  
み  
見ることができるようにしています。  
こんげつ  
今月もチャレンジしてください。

○今日の給食は、中華どんぶりです。中華という名前がつい  
ていますが、日本で生まれた料理です。  
いま ねん まえ しょうわ はじ かんとう  
今から90年ほど前の昭和の初めのころに、関東にある  
ちゅうごく りょうり てん う  
中国料理店で生まれたといわれています。

ちゅうごく かんとう りょうり はっぼうさい りょうり  
中国の広東料理に「八宝菜」という料理があります。この



中華どんぶり

はっぼうさい うえ ちゅうか  
八宝菜をごはんの上にかけたものが、中華どんぶりです。  
りょうりにん りょうり きやく  
料理人のまかない料理としてできたとも、お客さんがごはん  
うえ ねが りょうり  
の上にかけてほしいとお願いしてできた料理ともいわれて  
います。

ちゅうか ちゅうごく りょうり にほん う りょうり  
中華どんぶりのほかにも、中国料理のようで日本生まれの料理は、



天津飯

いろいろあります。「天津飯」(かにたまを  
うえ りょうり  
ごはんの上にのせてあんをかけた料理)。  
「エビチリ」「エビマヨ」「冷やし中華」  
などがあります。



エビチリ



冷やし中華

きゅうしやく にく  
給食では、ぶた肉、うずらたまご、はくさい、にん

じん、たけのこ、しいたけ、青みにニラを使って中華スープの素、しょうゆなどで  
あじ  
味つけして、とろみをつけました。もりつけるときは、ごはんの上にかけてみましょう。

うずらたまごが食物アレルギーで食べられない子には、除去食を用意します。

○今日で10月の食育週間も終わりです。

10月27日は運動会です。「早ね、早おき、朝ごはん、はいべん」で生活習慣を  
ととの うんどうかい たの  
整えて、運動会を楽しめるようにしましょう。

きのうのクイズの答え: ①牡蠣です。牡蠣を英語でオイスターと  
いいいます。



## キーワード

