



## 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見ることができるようになっています。

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。

今から90年ほど前の昭和の初めのころに、関東にある中国料理店で生まれたといわれています。

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

八宝菜をごはんの上にかけたものが、中華どんぶりです。料理人のまかない料理としてできたとも、お客様がごはん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。

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

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、早起き、朝ごはん、はいべん」で生活習慣を整えて、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ます。



### キーワード

