

2月4日（水）

オイスターソースは中国料理の調味料で、
貝のかきから作られます。

かきの他に、しょうゆや水あめ、
塩、砂糖などを加えています。



オイスターソース



きょうのこんだて

けいにくのオイスターソースやき
ラーメン
チンゲンサイとコーンのちゅうかあえ
しょくパン
いちごジャム
ぎゅうにゅう

あ か	(おもにからだをつくる) ぎゅうにゅう・けいにく・ やきぶた
き	(おもになつやちからのもとになる) ごはん・しょくパン・ いちごジャム サラダあぶら・ちゅうかめん・ さとう
み ど り	(おもにからだのちようしをととのえる) しょうが・にんにく・はくさい・ もやし・にんじん・あおねぎ・ チンゲンサイ・コーン

クイズ3 次のうち、中国料理の調味料はどれでしょう。

- ① タバスコ ② みそ ③ テンメンジャン

今週は「歯と口の健康強調週間」です。

一口メモ

○今日の「かむかむメニュー」は、「鶏肉のオイスターソース焼き」です。1口30回しっかりかみましょう。下味に使われているオイスターソースの旨味がよく感じられるかもしれません。食後は、「歯みがきサンバ」に合せて、ていねいに歯磨きですね。



1年生が元気に「たこあげ」をしていました。最近の1年生の給食の様子をお知らせします。どの子も自分の食べられる量を自分で考え、それを残さず食べることができています。特に、3学期になり、おかわりをする子どもたちがぐんぐんと増えてきました。心と体の成長を実感できます。



これは「上福のかき」です。周りに土を掘った後があります。それはなぜでしょう。

しょうが	高知県	はくさい	愛知県	青ねぎ	徳島県
にんにく	青森県	にんじん	鹿児島県	チンゲンサイ	鳥取県

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:③