

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	(おもにからだをつくる)
か	ぎゅうにゅう・けいにく・ やきぶた
き	(おもにね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	(おもにからだのちうしをととのえる)
ど	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
り	

今週は「歯と口の健康強調週間」です。

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

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