

10月分の給食【10／1(木)～10／30(金)】

10月1日(木)

沖縄の食文化

沖縄料理では、豚肉、
こんぶ、とうふをよく使
います。



豚肉



こんぶ



とうふ

昔、中国からやっ
てくる使者をもてな
す料理として発達
したため、豚肉を使
った料理が多いで
す。

沖縄ではこんぶがと
れませんが、沖縄の黒砂
糖と北海道のこんぶを
交かんしたのが始まり
で、よく食べられるよう
になりました。

沖縄県は「とうふの島」
とよばれるほど、とうふが
よく食べられています。チ
ャンフルー(いためもの)、
あげものなどいろいろな
料理に使われます。

きょうのこんだて

けいにくのごまだれやき
ソーキ汁
もやしのしょうがふうみあえ
ごはん
ぎゅうにゅう

(おもにからだをつくる)

あ ぎゅうにゅう・けいにく
か ぶたにく・きりこんぶ
けずりぶし

(おもにねつやちからのもとになる)

き ごはん・ねりごま
さとう・いりごま

(おもにからだのちょうしをととのえる)

み たまねぎ・ピーマン
ど だいこん・にんじん
り しろねぎ・えのきたけ
もやし・しょうが

クイズ1 今日の給食の「ソーキ汁」は、どこの郷土料理(その土地で親しまれている料理)でしょう?

- ① 東京 ② 奈良 ③ 沖縄

一口メモ

○今日の「ソーキ汁」に使っている材料は、9月28日の

「ホイコウロー」にも使われていた豚ばら肉、だいこん、にん
じん、白ねぎ、えのきたけ、切りこんぶです。脂肪分の多い
豚ばら肉は十分沸騰した湯でゆでて、脂肪分や豚肉特有の
くさみやアクを取り除いています。だしはけずりぶしでとり、
みりん、塩、こい口しょうゆで味つけしています。

○3・4年生の「STORM RIDERS～yosakoi～」の練習風景
です。全員心を合せて、いろいろな動きを体いっぱい使って
表現していました。どの学年も本番が楽しみです。当日、より
力を発揮できるように、生活習慣を整えましょう。

今週は「生活振り返り週間」です。
「早寝・早起き・朝ごはん」は実
行できていますか?



たまねぎ

北海道

だいこん

新潟県

白ねぎ

長野県

ピーマン

青森県

にんじん

北海道

しょうが

高知県

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