

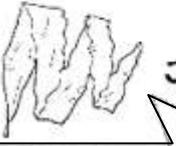
10月分の給食【10/1(木)～10/30(金)】

# 10月1日(木)

## おきなわしょくぶんか 沖縄の食文化



昔、中国からやつ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。

沖縄料理では、豚肉、

こんぶ、とうふをよく使います。



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。チヤンフルー(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  
ソーキじる  
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・ねりこま  
さとう・いりこま

(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

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?

「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。



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