

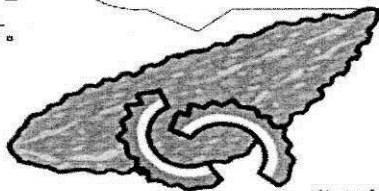
7月7日(木)

ゴーヤチャンプルー

チャンプルーとは、沖縄のことばで「ごちゃまぜ」という意味で、いろいろな材料をいためた料理です。

もとは、インドネシア語やマレー語の「チャンプルー」だそうです。

今日のゴーヤチャンプルーはにがうり(ゴーヤ)と豚肉とモヤシが入っています。



にがうり(ゴーヤ)

きょうのこんだて

ゴーヤチャンプルー
ごもくじる
あつあげのしょうがじょうゆかけ
ごはん
ぎゅうにゅう

あ	(おもにからだをつくる)
か	ぎゅうにゅう・ぶたにく けいにく・だしこんぶ けずりぶし・かつおぶし あつあげ
き	(おもにねつやちからのもとになる)
み	ごはん・サラダあぶら・さとう
ど	(おもにからだのちょうしをとのえる)
り	もやし・にがうり・キャベツ たまねぎ・にんじん・しょうが えのきたけ・だいこんば

クイズ 「あつあげ」は、何から作るでしょう？

① こむぎ

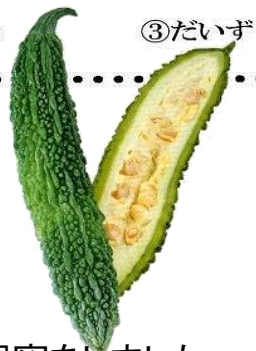
② こめ

③ だいず

一口メモ

★漢字で書くと、「苦」い「瓜」と書きます。

未熟な果実を食用にするので独特の苦みがあります。



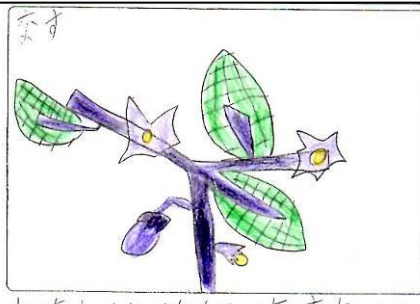
★昨日2年生が栽培している野菜やいもの観察をしました。



わたしは、キュウリの花やくきをかんさつしました。は、ははは大きいのもあったし小さいのもあつた。あみに、つるがからまて、ねじみたいでした。



は、はの大きさは手のひらぐらいのもあつたしより大きいのもあつた。花の色はきいろでした。はははは下にいくほどチクチクして上にくほどふふふふていました。



わたしは、前に、なすをそだてました。きょう見に行くと、花がさいていました。わたしは、びっくりしました。いっぱいさいていたから、うれしかったです。

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・かつおぶしの袋

クイズの答え：③