

## 10月19日(水)

## オイスターソース



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ているので、かき油ともいいます。かきに塩を加えて発酵させて、しょうゆや水あめ、さとうなどを加えて作ります。

## きょうのこんだて

タンタンメン  
れんこんのオイスターソースやき  
みかん  
レーズンパン  
ぎゅうにゅう

あ	(おもにからだをつくる)
か	ぎゅうにゅう・ぎゅうひきにく・ぶたひきにく・あかみそ
き	(おもにねつやちからのもとになる) レーズンパン・すりごま(しろ) さとう・ちゅうかめん・ラー油 ごまあぶら・サラダあぶら
み	(おもにからだのちょうしをととのえる)
ど	チンゲンサイ・もやし
り	にんじん・しろねぎ・しょうが にんにく・れんこん・みかん

クイズ12 「今日食べるみかんと1月ごろ食べるみかんの種類はおなじである。」 ○か×か?

①○

②×

今週は「食育週間」です。

サンプルケース通りに食器を並べていますか。

## 一口メモ

★校庭の果樹が色づいてきました。



少し黄色みを帯びてきた  
はっさくです。今年はたく  
さん実がなっています。



ざくろの実全体が赤く  
色づいてきました。もう  
すぐ実がはじけます。



土曜授業に来られた折には、ぜひ  
校庭の果樹の様子を見て帰って  
ください。これから自然の恵みを  
大切に、ひとつひとつ味わってい  
きたいと思います。

今日の給食に登場するみかんは、  
「早生温州みかん」といいます。  
上福のみかんはもっと寒くなっ  
てからがおいしい「温州みかん」  
です。

チンゲンサイ	長野県	白ねぎ	北海道	れんこん	滋賀県
にんじん	北海道	にんにく	青森県	みかん	愛媛県

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: ②の×