

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

タンタンめん
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・ラーゆ 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。



土曜授業にいられた折には、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×