

1月17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、かき油ともいわれます。

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。

クイズ6 寒天は何からできているのでしょうか。

- ① さかな ② 菜 ③ かいそう

一口メモ

○昨日は、4年生に「和食について知ろう」を主題に食に関する指導を行いました。

平成25年にユネスコの無形文化遺産に登録された和食のよさを学習し、最後に、2年後に実施される東京オリンピックに来られる外国の方に和食のことを説明するための文章を考えました。

「和食は旬の食べ物をたくさん使っていて、ごはんを中心とする一汁三菜がきほんです。行事があると、その内のように合った食べものを使います。ぜひ食べてください。おいしいですよ」「和食は一汁三菜の時や一汁二菜の時があり、和食は旬の食べ物をたくさん使っています。旬とはその食べ物がおいしい時期、ねだんがやすいじきです。おいしいので食べてみてください」と和食を上手に説明できていました。



○今日の給食のスープに新食品の糸寒天を使用しています。寒天は、海草のテングサから作られていて、食物せんいが多く入っています。

糸寒天の食感を楽しんで食べてみましょう。



糸寒天

【おまけクイズ】 大阪市の学校給食で、いまのように週3回のごはん給食になったのは、何年前でしょうか。

- ① 8年前 ② 12年前 ③ 14年前

たまねぎ	北海道	にんじん	愛知県	チンゲンサイ	愛知県
はくさい	大分県	にら	高知県	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 おまけクイズの答え：③

きょうのこんだて

ふたにくのオイスター・ソースやきいとかんてんのスープ

ピリからあえ

しょくパン

アブリコットジャム

ぎゅうにゅう

(おもにからだをつくる)

ふたにく、けいにく、とうふ

いとかんてん、ぎゅうにゅう

あか	(おもにからだをつくる)
き	(おもにねつやちからのもとになる)
みどり	(おもにからだのちょうしきととのえる)

サラダあぶら、さとうこまあぶら、ラーソン、しょくパンアブリコットジャム

しょうが、ににく、たまねぎもやし、にんじん、にらチンゲンサイ、はくさい