



11月27日(木)

～今日の献立～

- 中華おこわ
- 鶏肉のから揚げ
- 青菜のナムル
- 白菜スープ
- みかん



☆給食の先生からのお話☆



11月のお誕生日のお友達、おめでとう！！ 今日はお楽しみ給食です。
 今日中華おこわは、中国で食べられる料理で中華料理に使われる焼き豚、生姜、人参、たけのこ、しいたけなどが入っています。普段の給食でも食べられているうるち米ともち米が入っています。もちもちの食感になり、ツヤやかになります。もち米から作られるものには、みんなも知っているもち、あられなどのお菓子や白玉粉などがあります。

白菜スープの中には黄ニラが入っていて岡山で採れる野菜ですが、作る人が少なく貴重な野菜です。緑のニラに比べると、甘みも香もとても良いです。もう一つは青菜のナムルです。

ナムルとは中国の下にある韓国という国の家庭料理の一つで、野菜などをゆでて調味料とゴマ油で和えたものです。今日は旬のほうれん草と、もやしをナムルにしています。

デザートのみかんは、昔は「みかんが出回る頃には医者が暇になる」と言われるくらい、ビタミンCが多く、風邪の予防や繊維も多く、お腹の掃除をしてくれて、うんちを出やすくしてくれます。



☆子どもをつぶやき(反応)☆

ナムルをなにやら、箸でつついている男児が一人・・・

(男児)「せんせい～、黄ニラないよ～」

(担任)「え～？、〇〇くん、黄ニらは白菜スープよ！」

(女児)「せんせい～、黄ニら、お家で食べたことあるよ」

(担任)「へ～そうなん、お家でも食べたことあるんだ！」と黄ニらの話題で楽しい雰囲気クラス。またまた

(男児)「どっちのお肉が豚肉？」 (担任)「豚肉はおこわに入っていて、焼き豚だよ。から揚げが鶏肉だよ」

と担任とクラスの子どもの微笑ましい会話を聞いていると、食事もおいしくなりますね。



もち米で作られた物やもち米や白玉粉などを紹介してくれました。

