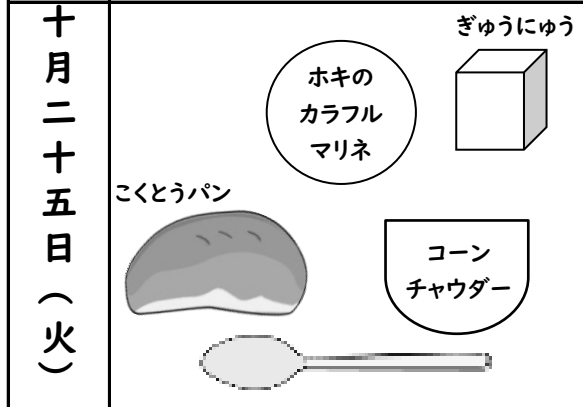


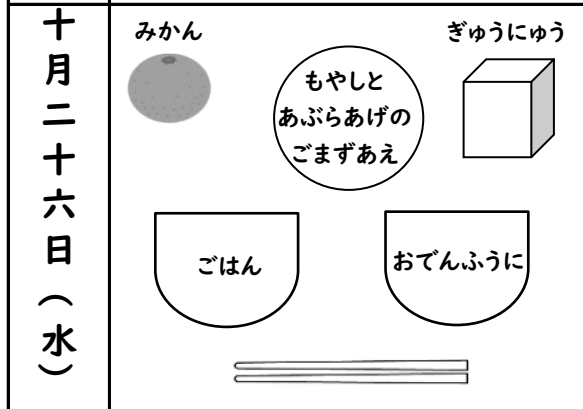
○バンサンスー

バンサンスーは中国料理のあえものの1種類で、中国語で「拌三絲」と書きます。「拌」には、かき混ぜるという意味があり、「三」には、三種類のという意味があります。そして、「絲」には、千切りという意味があります。今回は三種類を使ったあえものではなく、五種類の食材を使って具だくさんの拌三絲を作りました。



○ホキのカラフルマリネ

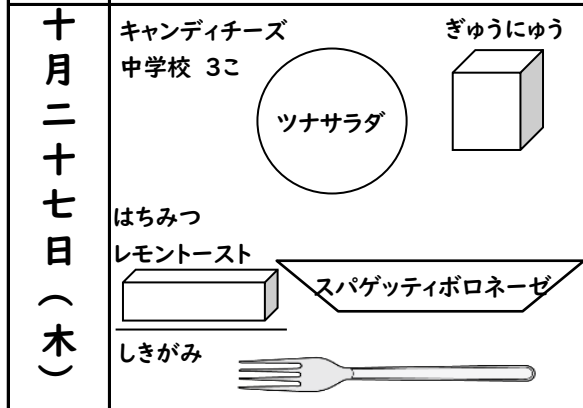
マリネは、魚や肉、野菜などを酢やレモン果汁に、塩やこしょうなどを加えて作った漬け汁に漬け込んだ調理方法のことをいいますが、現在では、そのような方法で作られた料理のことを「マリネ」と呼ぶことが多いようです。今回は、ホキをから揚げにして、彩りのよい野菜とともにマリネにしています。



○食べ物クイズ「みかん」

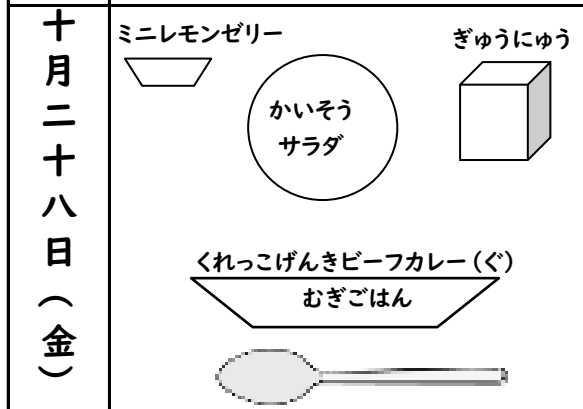
【問題】みかんの甘酸っぱい酸味は、「○○○酸」によるものです。その酸の名前は次のどれでしょう？

- ① クエル酸
- ② クエン酸
- ③ クワン酸



○はちみつ

はちみつは、ミツバチが花の蜜を集めて巣の中で加工・貯蔵したものになります。もととなる花の蜜によって、はちみつの色や香り、味などに違いがあります。今回は、はちみつにレモン果汁、バター、グラニュー糖を混ぜ合わせて食パンの上にぬり、オーブンで焼いて「はちみつレモントースト」を作りました。給食初登場のトーストです。味わいながら食べてくださいね。



○食事のマナー

給食のときは、クラスの人々と楽しく食事をしたいですね。でも、そのためには、他の人に不愉快な思いをさせない約束があります。これを「食事のマナー」といいます。マナーという言葉を知ると、「かたくるしい」とか、「めんどくさい」などと思っている人もいるかもしれませんが、国や文化に違いがあっても、世界共通のマナーの基本は、「他の人の嫌がることをしない」、「他の人に迷惑をかけない」ということです。食事のマナーを守って、給食の時間を過ごしていきましょう。

## ② クエン酸<sup>さん</sup>

みかんの甘酸<sup>あまず</sup>っぱい酸味<sup>さんみ</sup>は、「クエン酸<sup>さん</sup>」によるもので  
す。クエン酸<sup>さん</sup>は、疲れ<sup>つか</sup>をとってくれる作用<sup>きよう</sup>があるといわれて  
います。また、ビタミンC<sup>しー</sup>もたくさん<sup>ふく</sup>含まれているので、体の  
抵抗力<sup>ていこうりよく</sup>を高<sup>たか</sup>めてくれる効果<sup>こうか</sup>もあります。