

## 11月13日(火)

## 感謝の気持ちで食べよう

わたしたちの体は食べものによって  
つくられ、食事ができあがるまでに  
たくさんの人が関わっています。  
感謝の気持ちをこめて「いただき  
ます」、「ごちそうさま」のあいさつを  
しましょう。



きょうのこんだて

ビビンバ  
わかめスープ  
アーモンドフィッシュ  
ぎゅうにゅう

き	(おもにエネルギーのもとになる) ごまあぶら、さとう いりごま(しろ)、ごはん
あか	(おもにからだをつくる) ぎゅうひきにく、ぶたひきにく とうふ、わかめ アーモンドフィッシュ ぎゅうにゅう
みどり	(おもにからだのちょうしをととのえる) にんにく、だいこん、ほうれんそう もやし、にんじん、たまねぎ にら、えのきたけ

クイズ⑨ 一日にひつような野菜は、およそ350グラムとされていますが、今日の  
給食に使われている野菜は、およそ何グラムでしょうか？  
①およそ50グラム ②およそ100グラム ③およそ150グラム

## 一口メモ

○今日は「ビビンバ」です。ビビンバは、韓国朝鮮の料理です。

今週は、「食育週間」です。  
食について考えましょう。

専用の容器にごはんをもりつけて、ナムルや肉、たまご

などの具をのせて、よくかきまぜて食べる料理です。

和食は、食べるときにはしを使って食べますが、

韓国朝鮮では、スッカラとチョッカラを使います。

スッカラがスプーンで、チョッカラがはしです。

給食では、肉の具とナムルをごはんにもりつけて、

スプーンでまぜて食べてみましょう。



給食のビビンバ

チョッカラ(左)と  
スッカラ(右)

## 【おまけクイズ1】

給食でも人気のビビンバです。

人気のこんだては、年に2回は登場します。今日が2回目の登場です。

前は、何月に食べたでしょうか。

- ① 4月 ② 5月 ③ 6月

## 【おまけクイズ2】

給食では、外国の料理を知ってもらうために今日のようにビビンバを登場させています。

給食のつぎのこんだてで、韓国朝鮮の料理は、どれでしょうか。

- ① ホイコウロー ② クラフティ ③ プルコギ

たまねぎ	北海道	にんじん	北海道	にら	高知県
だいこん	青森県	ほうれん草	岐阜県	えのきたけ	長野県

ごみの分別 □ 普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：② おまけクイズ1の答え①おまけクイズ2の答え：③