

# 4月24日(水) ビビンバ

ビビンバは、韓国・朝鮮料理の一つで、ナムルや肉、たまごなどの具をご飯の上にのせ、よく混ぜて食べる料理です。

今回の給食では、ひき肉、切干したいこん、きゅうりなどを使っています。



きょうのこんだて

ピビンバ  
ぎゅうにゅう  
トック  
いりくろまめ

き	(おもにエネルギーのもとになる) ごはん、ごまあぶら、さとう いりごま、トック
あ か	(おもにからだをつくる) ぎゅうにゅう、ぎゅうひきにく ふたひきにく、いりくろまめ
み どり	(おもにからだのちょうしをととのえる) にんにく、きゅうり、にんじん きりぼしだいこん、たまねぎ にら、えのきだけ

クイズ12

ビビンバの具にも使われている野菜のあえ物のこととは何というのでしょうか。

- ① キムチ ② チヂミ ③ ナムル

## 一口メモ

○今日の給食は「ビビンバ、トック」です。ビビンバとトックは韓国・朝鮮料理です。給食では、外国の料理も登場します。ビビンバは、専用の容器にごはんを入れて、ナムルや肉の具をもりつけて、よくまぜて食べます。

味つけには、韓国、朝鮮の調味料の



「コチジャン」を使っています。コチジャンは、とうがらしみそとも言い、「コチュ」が「とうがらし」という意味です。

ビビンバは「ビビンパプ」のことで、「ビビム」がまぜるという意味で、「パプ」が「ごはん」という意味です。給食では「ひき肉」の具ときゅうり、にんじん、きりぼしだいこんで作ったナムルをのせて食べてください。



○トックも韓国・朝鮮料理です。うるち米でつくった棒状のもちをななめにうすく切ったもちと野菜などを入れたスープです。



韓国朝鮮では、スッカラク(さじ)とチョッカラク(はし)で食事をします。



きゅうり	宮崎県	にんじん	宮崎県	えのきたけ	長野県
たまねぎ	佐賀県	にら	高知県	にんにく	青森県

ごみの分別□普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：③