

9月 27日(金)

韓国・朝鮮料理を知ろう!

プルコギ

「プル」は「火」、「コギ」は「肉」という意味で、「火で焼いた肉」という意味があります。



トック

「トック」は「もち」、「クッ」は「汁」という意味があります。



他にも、「ビビンバ」「ナムル」などの料理があります。

きょうのこんだて

ごはん
ぎゅうにゅう
ブルコギ
トック
もやしのあますあえ

き	(おもにエネルギーのもとになる) ごはん さとう、ごまあぶら いりごま、すりごま トック
あか	(おもにからだをつくる) ぎゅうにゅう ぎゅうにく
みどり	(おもにからだのちょうしをととのえる) たまねぎ、ピーマン、しょうが にんにく、にんじん、にら しいたけ もやし

クイズ18 トックは、何から作られているのでしょうか。

① 小麦粉 ② もち米 ③ うるち米

一口メモ

○今日のこんだては、韓国・朝鮮の料理です。

「プルコギ、トック」です。プルコギは、韓国・朝鮮の代表的な肉料理です。しょうゆベースのあまくちの下味をつけたうす切りの牛肉をプルコギパンというプルコギ専用のなべで野菜やはるさめなどといっしょに焼いたり、煮たりする料理です。



トックは、韓国・朝鮮のもちと野菜を使ったスープです。



給食では、トックのほかに、にんじん、しいたけ、にらを入れました。

○きのう、1年生の子が「家に持った赤ピーマンで、お母さんが、肉をまいて料理してくれたの。とってもおいしかった。」と話してくれました。早速、ご家庭で調理いただきありがとうございました。



○左の写真は、学校で実っているりんごとかきの写真です。どちらも、給食室のあたりに木があります。

りんごは、仮設校舎の階段から見つけることができる所以、さがしてみてくださいね。

にんじん	北海道	しょうが	高知県	にら	高知県
たまねぎ	兵庫県	ピーマン	青森県	にんにく	青森県

ごみの分別口普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：③