

# 11月20日(水)

## ほうれんそう

ほうれんそうの旬は冬です。

ほうれんそうは、もともとは秋に種をまき冬に収穫する野菜です。  
今では一年中売られていますが、冬場に多く出回ります。



寒い時期のほうれんそうは、甘みが増しておいしいです。

きょうのこんだて

ビビンバ  
ぎゅうにゅう  
わかめスープ  
アーモンドフィッシュ

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
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、ぶたひきにく、とうふ、わかめ、アーモンドフィッシュ
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13

ビビンバは、どこの国の料理でしょうか。

- ① 韓国・朝鮮 ② 中国 ③ タイ

### 一口メモ

今日の給食は、「ビビンバ」です。

韓国・朝鮮の料理です。どんぶりや専用の容器にごはん、ナムル、肉などの具をのせて、まぜて食べます。ビビンが「まぜる」という意味で、バが本来「パプ」で「ごはん」という意味です。

給食では、韓国・朝鮮のコチジャンを味つけに使っています。



日本では、食事のときに「はし」を使って食べますが、韓国・朝鮮で食べる時に使うものは、金属製のはしとスプーンです。

はしのことを「チョッカラク」、スプーンのことを「スッカラク」といいます。

基本は、スプーンで食事をして、はしは、おかずを食べるときだけに使うそうです。



【おまけクイズ】 給食では、ビビンバのほかに出ている韓国・朝鮮の料理は、どれでしょうか。

- ① サムゲタン ② トック ③ キンパ

たまねぎ	北海道	にんじん	北海道	にら	高知県
だいこん	長崎県	ほうれんそう	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：① おまけクイズの答え：②