

# 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。



クイズ13 ビビンバは、どの国料理でしょうか。  
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・朝鮮で食べるときに使うものは、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

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、 いりこま
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、えのきだけ

今週は、「食育週間」です。  
食について考えましょう。

