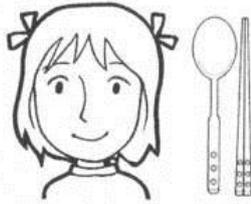


# 4月28日(月)

## ビビンバ



**きょうのこんだて**

ビビンバ  
トック  
まめこんぶ  
ぎゅうにゅう

ビビンバは韓国・朝鮮の料理の一つで、「ピピムパフ」のことを言います。



味つけした肉や魚、野菜のあえものをご飯の上にのせ、よく混ぜて食べます。

あ	(おもにからだをつくる)
か	ぎゅうにゅう・ぎゅうひきにく・ぶたひきにく・まめこんぶ
き	(おもにねつやちからのもとになる)
	ごはん・ごまあぶら・さとう・いりごま(しろ)・トック
み	(おもにからだのちょうしをととのえる)
ど	にんにく・きゅうり・
り	にんじん・きりぼしだいこん・たまねぎ・チンゲンサイ・えのきたけ

「ピピム」は「混ぜる」、「パフ」は「ご飯」という意味です。

**クイズ 14** つぎの3つのうち、韓国・朝鮮の「もち」はどれでしょう？

① 鏡もち      ② トック      ③ 草もち

今日の朝の「上福の自然」です。左から「小さななしの実」「はっさくの花のつぼみ」「みかんの花のつぼみ」です。もうすぐ咲きますね。

**一口メモ**



○1年生の教室を通った時、あまりの姿勢のよさに驚きました。ひらがなの「と」を、担任の先生の言うことをしっかり聞いて、ていねいに書いていました。ふと足元を見ると、きちんと足がそろってました。自分の体を自分の力でコントロールできる体力があるのですね。

○体力というのは、運動する力と、もう一つ毎日をよりよく生きていく力のことです。ですから、姿勢を整えるためにも体力が必要です。朝早く起きられるのも、しっかり朝ご飯を食べられるのも、体力があるからです。今週は、「生活振り返り週間」です。自分の体の力を充実させましょう。



**産地調べ**

にんにく	青森県	にんじん	徳島県	たまねぎ	佐賀県
きゅうり	宮崎県	切り干しだいこん	宮崎県	チンゲンサイ	徳島県

**ごみの分別** □普通ごみ…牛乳キャップ □今日のプラごみ…牛乳フード

クイズの答え：② 日本ではもちもち米で作りますが、韓国・朝鮮のちはうるち米で作ります。