

9月1日 (火)

韓国・朝鮮料理

プルコギ

プルコギは、「韓国風すき焼き」ともよばれます。

「プル」は「火」、

「コギ」は「肉」

の意味です。



トック

トックは、韓国・朝鮮のもちと野菜のスープです。

「トック」は「もち」

「ク」は「汁」

の意味です。



きょうのこんだて

ごはん
ぎゅうにゅう
プルコギ
トック
もやしのあまずあえ

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、すりごま 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 ぎゅうにく
みどり	おもにからだのちょうしをととのえる ピーマン、たまねぎ にんにく、しょうが にんじん、にら しいたけ、もやし

クイズ1 つぎのうち、韓国・朝鮮料理はどれでしょうか。

- ① ピザ ② ナムル ③ バエリア

一口メモ

○今週は「生活振り返り週間」です。上福島小学校では7年前の平成25年から「健康は規則正しい生活から」をめざして取り組んでいます。一人一人が健康なからだづくりのために、自分で決めた早ね、早おきの時刻で生活できるようにしていきましょう。

学校で午前中を元気にすごすためにも、毎日朝ごはんをしっかりと食べて登校するようにしましょう。

○今日の給食は、主菜がプルコギ、副菜がトックです。

プルコギは、韓国・朝鮮の代表的な肉料理です。

しょうゆ等で下味をつけたうす切りの牛肉をはるさめや野菜といっしょに煮たり、焼いたりする料理です。

今週は、「生活振り返り週間」です。



「プル」が「火」で「コギ」が「肉」という意味です。

給食では、韓国・朝鮮のコチジャンという調味料を使っています。

トックも韓国・朝鮮の料理です。「トック」はもちで「ク」は「汁」という意味です。



ピーマン	青森県	たまねぎ	北海道	にら	高知県
にんじん	北海道	しょうが	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：②