

## 9月 1日 (火)

## 韓国・朝鮮料理

**プルコギ**  
プルコギは、「韓國風すき焼き」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、韓國・朝鮮のもちと野菜のスープです。  
「トッ」は「もち」  
「クッ」は「汁」  
の意味です。

## 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、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・朝鮮料理はどうでしょうか。

- ① ピザ ② ナムル ③ バエリア

## 一口メモ

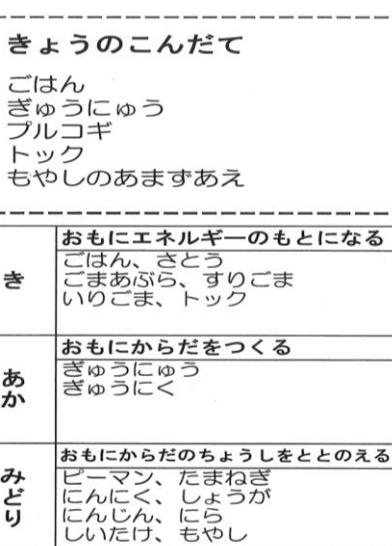
○今週は「生活振り返り週間」です。上福島小学校では  
7年前の平成25年から「健康は規則正しい生活から」  
をめざして取り組んでいます。一人一人が健康なからだ  
づくりのために、自分で決めた早ね、早起きの時刻で  
生活できるようにしていきましょう。

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。



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



今週は、「生活振り返り週間」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