

9月30日(金)

ヤンニョムチキン

コチジャンやしょうゆ、ごま油などを混ぜ合わせた調味料のことを韓国・朝鮮では『ヤンニョム』と言います。

揚げた鶏肉にヤンニョムをからめたものがヤンニョムチキンです。



給食では、コチジャン、こいくちしょうゆ、ケチャップ、料理酒、みりんで作ったたれを揚げた鶏肉にからめています。

きょうのこんだて

コッペパン(りんごジャム)
ぎゅうにゅう
ヤンニョムチキン
もやしととうふのスープ
きりぼしだいこんのナムル

き	おもにエネルギーのもとになる コッペパン、りんごジャム でんぷん、あぶら、さとう ごまあぶら、いりごま
あか	おもにからだをつくる ぎゅうにゅう けいにく、ぶたにく とうふ
みどり	おもにからだのちょうしをととのえる しょうが、にんにく たまねぎ、もやし、にんじん にら、きゅうり きりぼしだいこん

クイズ20

ヤンニョムの意味は何でしょう。

- ① 味付けする ② からりとあげる ③ やわらかい

一口メモ

上福島小学校では学期に1回生活ふり

返り週間を実施しています。

2学期は、9月5日から1週間行いました。

2学期の生活目標を決め、自分で決めた

早ね、早おきの時間が守られたか、朝ごはんをしっかりと食べられたか、毎日はい便が

できたかをふり返って確認します。最後に、自分のふり返りとおうちの方からの一言を

書いてもらいます。子どもたちの意見には「早ね、早おきをしてしっかりと朝ごはんを食

べたら、朝から元気にすごせたから続けたいです」「1学期のときは、朝ごはんはちょっ

としか食べられなかったけど、2学期は朝ごはんをいっぱい食べられてよかった」「しっか

り朝ごはんをのこさず食べて、野さいもしっかり食べ、毎日はい便をしてけんこうにす

ごす」「これからもきそく正しい生活を続けたいです」「朝早くおきて自分でごはんを作った」

など書いていました。ご家庭からも「夏休みもふだんと変わらず規則正しく生活できまし

た」「これからもがんばろうね」など励ましのことが多かったです。

今日の主菜は「ヤンニョムチキン」です。韓国・朝鮮の料理です。

ヤンニョムとは、調味料や味付けするという意味があります。

給食のヤンニョムチキンは、でんぷんをまぶしてあげたけい肉に、

韓国・朝鮮の調味料のコチジャン、ケチャップ、しょうゆ等で作った

たれをからめました。



きゅうり	北海道	たまねぎ	北海道	しょうが	高知県
にんじん	北海道	にら	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: ①