

9月30日（金）

ヤンニヨムチキン

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『ヤンニヨム』と言います。揚げた鶏肉にヤンニヨムをからめたものがヤンニヨムチキンです。

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、みりんで作ったそれを揚げた鶏肉にからめています。

クイズ20 ヤンニヨ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

きょうのこんだて

コッペパン（りんごジャム）
きゅうにゅう
ヤンニヨムチキン
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 でまぶん、あぶら、さとう こまあぶら、いりごま
あ	おもにからだをつくる きゅうにゅう けいにく、ぶたにく とうふ
み	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

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

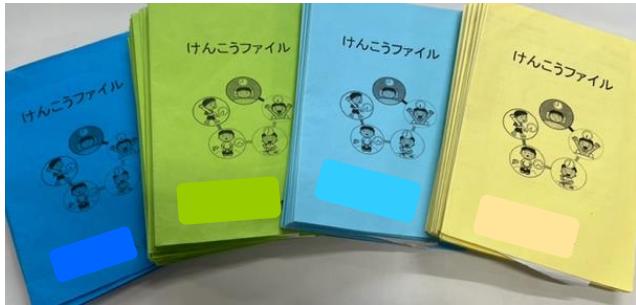
早ね、早起きの時間が守られたか、朝ごはんをしっかり食べられたか、毎日はい便ができたかをふり返って確認します。最後に、自分のふり返りとおうちの方からの一言を書いてもらいます。子どもたちの意見には「早ね、早起きをしてしっかり朝ごはんを食べたら、朝から元気にすごせたから続けたいです」「1学期のときは、朝ごはんはちょっとしか食べられなかつたけど、2学期は朝ごはんをいっぱい食べられてよかったです」「しっかりと朝ごはんをのこさず食べて、野さいもしっかり食べ、毎日はいべんをしてけんこうにすごす」「これからもきちんと正しい生活を続けたいです」「朝早くおきて自分でごはんを作った」などと書いていました。ご家庭からも「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」など励ましのことばが多かったです。

○今日の主菜は「ヤンニヨムチキン」です。韓国・朝鮮の料理です。

ヤンニヨムとは、調味料や味つけするという意味があります。

給食のヤンニヨムチキンは、でんぶ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