

11月30日(水)

食生活のリズムを整えよう



朝ごはんを食べないなど、三度の食事をしっかりとらないと、必要な栄養素が不足することがあります。また、一回の食事で食べすぎてしまい、体の調子をくずしやすくなります。朝、昼、夕、毎日決まった時間に食事をすることで、食生活のリズムが整います。

きょうのこんだて

ビビンバ
ぎゅうにゅう
わかめスープ
アーモンドフィッシュ

き	おもにエネルギーのもとになる ごはん、さとう こまあぶら、いりごま
あか	おもにからだをつくる ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、とうふ わかめ、アーモンドフィッシュ
みどり	おもにからだのちょうしをととのえる にんにく、たまねぎ にんじん、だいこん ほうれんそう、もやし えのきだけ

クイズ19 ビビンバと同じく給食に出る韓国・朝鮮料理は、どれでしょうか。

- ① サムゲタン ② チャプチェ ③ ブルゴギ

一口メモ

○今日の給食はビビンバです。ビビンバは、韓国・朝鮮料理です。

金属やとう器の器にごはんを入れて、ナムルや肉、たまごなどの具をのせた料理です。食べるときに、このみでコチュジャンやごま油をかけて、具とごはんをよく混ぜて食べます。

「ビビン(ピピン)」が韓国語で混ぜるという意味です。「パ(パプ)」がごはんを意味します。



○韓国・朝鮮では、食事の時に使う器具は、日本のはしと

スプーンに似たものを使います。日本のはしと違って韓国・朝鮮のはしは、金属でできています。



はしのことを「チョッカラク」、スプーンのことを「スッカラク」といいます。はしとスプーン2つ合わせたセットを「スジョ」と呼びます。

食事の時のマナーも韓国・朝鮮と日本では、違います。日本では、ごはん茶わんは、手に持つて食べますが、韓国・朝鮮では食器は、持ち上げずに食べます。おかずをチョッカラクで食べて、ごはんをスッカラクで食べることが多いです。学校の図書館にも韓国・朝鮮のことが分かる本があります。また、いろいろ調べてみてみましょう。12月には「韓国・朝鮮、中国の遊び・言葉にふれよう」という機会が各クラスであります。韓国・朝鮮の遊びのユンノリ、チェギチャギ、ペンイチギ、トウホなどを体験してください。

だいこん	徳島県	たまねぎ	北海道	えのきだけ	長野県
にんじん	鳥取県	ほうれんそう	徳島県	わかめ(乾)	岩手県