



## 上福島小学校 食育通信

令和5年度4月食育週間【4/17(月)～4/21(金)】

### 一口メモ

○今日の給食は「ビビンバ、牛乳、トック」です。

ビビンバは、韓国・朝鮮料理です。

ビビンバの専用容器に入れたごはんの上に野菜の  
ナムルや肉、たまごなどをのせた料理です。



本場のビビンバは、ごはんの上に手前、奥、右、左、  
中央に分けて具をもりつけて、コチジャンやごま油  
などの調味料をかけてスッカラ(さじ)でよく混ぜて  
食べます。ビビンバは、韓国・朝鮮では「ビビム  
パプ」といいます。「ビビム」が混ぜるという意味



スッカラとチョッカラ



かりばしだいこん

で、「パプ」がごはんという意味です。4月の  
給食のビビンバは、ごま油でにんにくの香りをだして  
韓国・朝鮮の調味料のコチジャン等でいためたひき肉と  
切りぼしだいこん、きゅうり、にんじんのナムルをごはん  
の上にそれぞれのせて食べます。

汁ものは、トックです。トックは



韓国・朝鮮のもちです。日本のもちと違ってのびることは  
ありません。

### 【クイズ】

給食では、外国の食文化を知つてもらうために外国の  
料理が登場します。5月の給食に出るミネストローネは  
どの国の料理でしょうか。

① イギリス

② スペイン

③ イタリア

答えは、明日の通信でお知らせします。



○きのうのクイズの答えです。今年の1年生のはしの色は

あずき色でなく、黒色です。

答えは、①でした。