



# 上福島小学校 食育通信

令和5年度9月食育週間【9／11(月)～9／15(金)】

## 一口メモ

○今週は、9月の食育週間です。食育通信をタブレットで見ることができるようにしています。9月からは、「しょくいく2がっき」のフォルダをあけてください。

## キーワード



○今日の給食は、プルコギ、トック  
えだまめ、ごはん、牛乳です。  
プルコギ、トックは韓国・朝鮮の  
料理です。プルコギは、「韓国風  
すきやき」ともよばれている料理

です。しょうゆを使ったあまぐちのたれで下味をつけた  
うす切りの牛肉をプルコギパンというプルコギ専用の  
なべで、野菜やはるさめなどといっしょに焼いたり、煮  
たりして作ります。「プル」が「火」で、「コギ」が「肉」とい



トック

う意味です。トックは、韓国  
のもちです。日本のもちと違って

もち米が原料ではありません。ごはんとして食べる  
うるち米から作られています。なので、トックは、日本

のもちのようにのびたり、ねばつしたりはしませんが、スープに入れたり、

煮こんでも 煮くずれしないことが特ちょうです。

韓国・朝鮮では、トックと同じようなもちで、形が  
違うトッポギもあります。



トッポギ

【クイズ】 給食では、プルコギ、トックのほかに、

韓国・朝鮮料理がでます。 つぎのうちどれでしょうか。

① タッカルビ

② サムギョプサル

③ ヤンニョムチキン

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は、①の4人です。4人の方々に  
毎日おいしい給食を作っています。

