



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なっています。9月からは、「よくいく2がっつき」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、「韓國風すきやき」ともよばれている料理

です。しょうゆを使ったあまく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、ねばつしたりはしないですが、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。

【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 ヤンニヨムチキン

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の方々で毎日おいしい給食を作ってくださっています。



プルコギ



トッポギ

