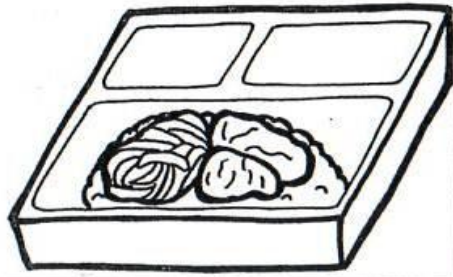


# 11月6日(木)

## ビビンバの盛りつけ方



1. 食器に、ご飯を盛る。
2. 肉・やさいを、ご飯の上にかける。
3. よく混ぜてから、食べる。

「ビビンバ」は韓国・朝鮮の料理です。韓国・朝鮮の言葉で「ビビム」は「混ぜる」、「パッ」は「ご飯」という意味です。

### きょうのこんだて

ビビンバ  
わかめスープ  
アーモンドフィッシュ  
ぎゅうにゅう

あ	(おもにからだをつくる)
か	ぎゅうにゅう・ぎゅうひきにく・ぶたひきにく・とうふ・わかめ・アーモンドフィッシュ
き	(おもにねつやちからのもとになる)
	ごはん・ごまあぶら・さとう・いりごま(しろ)
み	(おもにからだのちょうしをととのえる)
ど	にんにく・だいこん・ほうれんそう・もやし・にんじん・たまねぎ・にら・えのきたけ
り	

クイズ 3 「アーモンドフィッシュ」には、なんという名前の魚が使われているのでしょうか？

- ①いわし ②きびなご ③わかざき

### 一口メモ

○今日の給食で、どれだけの野菜の種類と量を食べているのか調べてみましょう。私たちが1日に食べるのが望ましいとされている量は約300g以上です。1日3回100g以上食べないと目標に達しないこととなります。野菜はヘタなどの捨てるところがあるので、300gではなく300g以上食べないとじゅうぶんな栄養がとれません。

○サンプルケースには、中学年の量が盛り付けられています。今日のビビンバとわかめスープでも100gぎりぎりであることがわかります。残さないで食べることが何より大事ですね。

- ①にんにく 0.2g (0.2g)  
②だいこん 30g (27g)  
③ほうれん草 20g (18g)  
④もやし 15g (15g)  
⑤にんじん 10g (9.7g)  
合計 約75g

- ⑥たまねぎ 20g (19g)  
⑦にら 5g (4.8g)  
合計 25g  
(えのきたけは野菜ではないので除いています)



### 産地調べ

だいこん	青森県	もやし(細)	種:ミャンマー	たまねぎ	北海道
ほうれん草	徳島県	にんじん	北海道	にら	高知県

### ごみの分別

☐ 普通ごみ…牛乳キャップ ☐ 今日のプラごみ…牛乳フード・アーモンドフィッシュの袋

クイズの答え: ①