



上福島小学校 食育通信

令和6年度4月食育週間【4／15(月)～4／19(金)】

一口メモ

○今週は、4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りました。しょくいく1がっきのフォルダを見てください。昨年度行っていたキーワードは5月から行いますので、またチャレンジしてください。

○今日の給食は、ビビンバ、牛にゅう、トックです。ビビンバ、トックは、韓国・朝鮮の料理です。ビビンバは、韓国・朝鮮の言葉で「ビビムパプ」といいます。「ビビム」がまぜるという意味で、「パプ」がごはんという意味です。

本場の韓国・朝鮮では、ごはんと具材をよく混ぜて食べます。



○トックは、韓国・朝鮮のもちです。日本のもちと違って、うるち米から作っています。歯切れがよくてスープなどの汁ものや煮ものに入れても煮くずれしにくいもちです。「トッ」がもちを意味します。「トック」は、汁ものもち、「トッポギ」は、いためたもちという意味だそうです。

○給食では、ごはんを盛りつけた上に、ひき肉とナムルをのせて食べましょう。ひき肉の味つけには、韓国・朝鮮の調味料のコチジャンを使っています。韓国・朝鮮では「コチュ」はとうがらしを意味しています。



「ジャン」は、調味料です。コチジャンは、韓国・朝鮮のからみやあまさが感じられる発酵調味料です。春のビビンバのナムルには、だいこんが使えないので、きりぼしだいこんを使っています。

キーワード



【クイズ】 給食で、ビビンバのほかに出る韓国・朝鮮の料理は、どれでしょうか

- ① ヤンニョムチキン ② チヂミ ③ サムゲタン

きのうのクイズの答え: ②

答えは、明日の通信でお知らせします。

まぐろは、漢字で「鮪」と書きます。いろいろな魚の漢字を調べてみましょう。