

5月30日(火)

プルコギ

きょうのこんだて

プルコギ
とうふのスープ
チンゲンサイともやしのおますあえ
ごはん
ぎゅうにゅう

プルコギは、かんこく ちょうせん 韓国・朝鮮の料理です。

「プル」は「火」、「コギ」は「肉」という意味で、合わせて「火で焼いた肉」という意味になります。



日本の焼き肉とはちがひ、しょう油や砂糖、はちみつなどで甘い味つけをし、焼くというよりは専用の鍋で煮て作ります。

あか	(おもにからだをつくる) ぎゅうにく、やきぶた、とうふ、わかめ、ぎゅうにゅう
き	(おもにねつやちからのものになる) さとう、ごまあぶら、いりごま、すりごま、ごはん
みどり	(おもにからだのちょうしをととのえる) たまねぎ、にら、しょうが、にんにく、にんじん、もやし、えのきたけ、チンゲンサイ

クイズ19

プルコギに使った調味料は、つぎのうちどれでしょうか。

- ① トウバンジャン ② コチジャン ③ みそ

今週は、「歯と口の健康強調週間」と「生活振り返り週間」です。健康についてしっかり意識する1週間です。

一口メモ

○給食のプルコギは、牛肉、たまねぎ、にらをしょうが汁、すりおろしたにんにく、調味料で下味をつけて焼きました。韓国・朝鮮の料理なので、調味料には、コチジャンを使用しています。コチジャンは、とうがらしみそとも呼ばれ、コチが「とうがらし」、ジャンが「調味料」の意味があります。

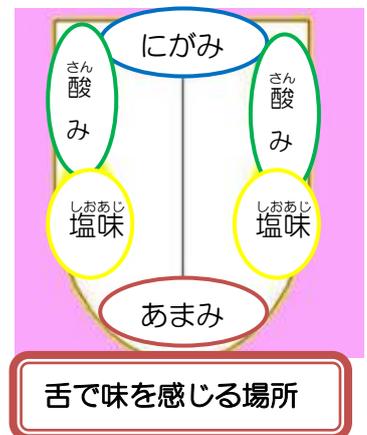


○「歯と口の健康強調週間」の2日目のかむかむメニューは、「プルコギ」です。担任の先生の指示に従って、一口30回よくかんで食べましょう。食後は、「歯みがきサンバ」に合わせて、しっかり歯磨きをしましょう。



今週的生活目標「ていねいに歯をみがこう」なので、やってみましょう。

○昨日のかむかむメニューの「きゅうりのバジル風味サラダ」を1年生が担任の先生の掛け声に合わせて、30回かんだ後に、感想を聞くと「しゃきしゃきって音がした」「すっぱい味がした」「味が広がった」と答えていました。よくかむことで、味が口の中に広がって舌で味を感じることができます。今日の「プルコギ」もしっかりとよくかんで、味わってみましょう。



舌で味を感じる場所

にら	高知県	たまねぎ	佐賀県	えのきたけ	長野県
チンゲンサイ	長野県	にんじん	徳島県	しょうが	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

クイズの答え: ②