

5月30日(火)

## プルコギ

プルコギは、<sup>かんこく</sup>韓国・<sup>ちやうせん</sup>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い、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。

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あますあえ  
ごはん  
ぎゅうにゅう

|     |  |
|-----|--|
| あか  | (おもにからだをつくる)<br>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とになる)<br>さとう、ごまあぶら、いりごま、すりごま、ごはん                   |
| みどり | (おもにからだのちようしをととのえる)<br>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。

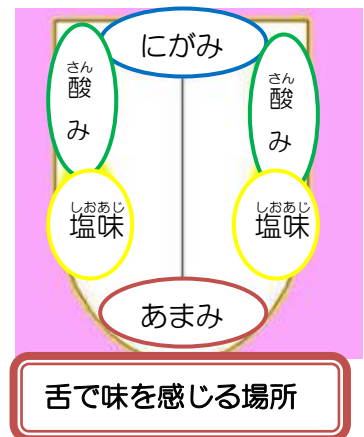


○「歯と口の健康強調週間」の2日目のかむかむメニューは、「プルコギ」です。担任の先生の指示に従って、一口30回よくかんで食べましょう。食後は、「歯みがきサンバ」に合わせて、しっかり歯磨きをしましょう。



今週の生活目標「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。



|        |     |      |     |       |     |
|--------|-----|------|-----|-------|-----|
| 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