

# 4月 23日(月)

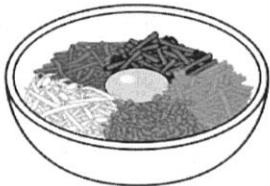
かんこく ちょうせん りょうり  
韓国・朝鮮の料理

## ビビンバ

「ビビンバ」は韓国・朝鮮の料理です。「ビビム」と「バブ」という言葉からできています。

「ビビム」は「混ぜる」、「バブ」は「ご飯」という意味です。

ナムルや肉などの具をご飯の上にのせ、よく混ぜて食べます。



きょうのこんだて

ピピンバ  
トック  
いりくろまめ  
ぎゅうにゅう

あか	(おもにからだをつくる) ぎゅうひきにく、ぶたひきにく いりくろまめ、ぎゅうにゅう
き	(おもにねつやちからのもとになる) さとう、ごまあぶら、いりごま トック、ごはん
みどり	(おもにからだのちょうしをとのえる) にんにく、きゅうり、にんじん きりほしだいこん、たまねぎ チンゲンサイ、えのきだけ

クイズ10 トックは何からつくられているでしょう。  
① 小麦粉 ② 米 ③ 豆

### 一口メモ

○今日は、ビビンバです。ビビンバは、韓国・朝鮮料理の1つで、どんぶりや専用の容器に、ごはんとナムルや肉、卵などの具を入れて、よくかきませて食べる料理です。給食では、肉の具は、にんにくをごま油でかおりよく牛ひき肉と豚ひき肉をいため、コチジャン（韓国のおまからいみそ）で味つけしました。ナムル（韓国のおえもの）は、にんじん、きゅうり、切り干しだいこんで作りました。

○韓国では、食事の時にはしとスプーンを使います。

スプーンのことを「スッカラッ」、はしを「チョッカラッ」といいます。日本のはしの置き方と違って、料理の横にたてに置きます。



トック

○スープのトックも韓国・朝鮮の料理です。うるち米を原料にしたものをトックといいます。



日本のはしの置き方



チンゲンサイ	愛知県	にんじん	徳島県	きゅうり	高知県
たまねぎ	長崎県	えのきだけ	長野県	にんにく	青森県

ごみの分別□普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：②