

4月 23日(月)

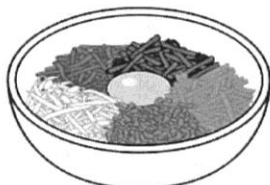
きょうのこんだて

ビビンバ
トック
いりくろまめ
ぎゅうにゅう

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。「ビビン」と「パプ」という言葉からできています。



「ビビン」は「混ぜる」、
「パプ」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。

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とのえる) にんにく、きゅうり、にんじん きりぼしだいこん、たまねぎ チンゲンサイ、えのきたけ

クイズ10 トックは何からつくられているのでしょうか。
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、ごはんとなムルや肉、卵などの具を入れて、よくかきまぜて食べる料理です。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（韓国のあまからいみそ）で味つけしました。ナムル（韓国のあえもの）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。



○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ちのことをトックといいます。

トック

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	えのきたけ	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