

5月9日 (水)

チンゲンサイ

かぜ よぼう こうか
風邪の予防に効果のある、
カロテンやビタミンCが
たっぷり含まれています。

ほね は じょうぶ
骨や歯を丈夫にする
カルシウムも多く含まれて
います。



きょうのこんだて

プルコギ
とうふのスープ
チンゲンサイとコーンのあまずあえ
ごはん
ぎゅうにゅう

き	(おもにエネルギーのもとになる) さとう、ごまあぶら、いりごま すりごま、ごはん
あか	(おもにからだをつくる) ぎゅうにく、やきぶた、とうふ かんそうわかめ、ぎゅうにゅう
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、もやし、にんじん チンゲンサイ、コーン (れいとう)

クイズ5 プルコギの料理名は韓国語です。どのような意味の料理でしょうか。

- ① やき野菜 ② やき肉 ③ やき魚

一口メモ

○今日の主菜は、「プルコギ」です。プルコギは、韓国・朝鮮料理です。「プル」が「火」、「コギ」が「肉」という意味で、「焼いた肉」という意味です。



給食では、牛肉、たまねぎ、にらをしょうが汁、すりおろしたにんにく、さとう、こい口しょうゆ、コチジャン、ごま油、すりごま、いりごまを合わせた調味料で下味をつけて、焼き物機で焼きました。

○下味に使用しているコチジャンは、韓国・朝鮮の調味料です。とうがらしの入ったあまからいみそです。



○副菜は、「チンゲンサイとコーンのあまずあえ」です。チンゲンサイは、中国野菜の代表です。緑黄色野菜のなかまです。



チンゲンサイ

カロテンやビタミンC、カルシウムもたくさんふくんでいます。家でもスープに入れたり、いためたりして食べてほしい野菜です。

チンゲンサイ	長野県	にんじん	長崎県	にら	高知県
たまねぎ	佐賀県	しょうが	高知県	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