

令和6年 5月 7日(火) 中央学校給食センター

【献立名】 ビビンバ 牛乳 トック入りわかめスープ
アーモンド(小・中)



【ひと口メモ】

韓国料理に親しもう

(食文化)

今日は岡田小学校のリクエスト献立です。みんなに人気のメニューだから、という理由でこの献立を考えてくれました。

日本と韓国は昔から結びつきが強く、最近では文化的な交流も盛んになり、日本にも韓国料理のお店が増えています。

韓国には肉料理をサンチュやレタスなどで包んで食べる「サム文化」と呼ばれるものがあります。脂っこい肉料理をさっぱり食べることができ、野菜が多くとれるので健康的な食生活につながるそうです。

今日の給食のビビンバは、韓国でよく食べられている料理です。ご飯の上に野菜の和えものや肉の炒めものなどを彩りよくのせ、混ぜて食べます。食べ方は異なりますが野菜をたっぷり食べることができます。残さず食べましょう。

令和6年 5月 7日(火) 第二学校給食センター

(献立名) 親子丼 牛乳 小いわしのフライ 小松菜のアーモンドあえ



【ひとロメモ】

卵の栄養について知ろう

(食品を選択する能力)

卵についてのクイズです。

一人当たり1年間に卵をどれくらい食べているでしょう？

① 約140個 ② 約240個 ③ 約340個

答えは、、、③「約340個」です。

2020年の鶏卵の消費量は1年間に一人当たり、17.1キログラムになっていて、個数にすると約340個になります。日本の卵の消費量は世界2位です。一位はメキシコの380個。

日本では、ほぼ1日1個食べていることになり、わたしたちの生活には欠かせない食品です。

卵は、体をつくるもとの「たんぱく質」を多く含みます。卵を使った親子丼をいただきます。

令和 6年 5月 7日 (火)

飯山学校給食センター

【献立名】 ビビンバ 牛乳
トック入りわかめスープ アーモンド

《今日の丸亀産の食材》
葉ねぎ、小松菜



【ひと口メモ】

韓国料理

(食文化)

今日のめあては「韓国料理に親しもう」です。

日本と韓国は昔から結びつきが強く、近年は文化的な交流もさかんになり、韓国料理の店も増えています。

今日の給食では、韓国の代表的な料理のひとつである「ビビンバ」を取り入れています。

ビビンバは韓国の混ぜご飯のことで、「ビビン」が「混ぜ」、「バ」が「ご飯」の意味です。炊きあがったご飯の上に、野菜のあえ物や肉の炒め物などを彩りよくのせ、混ぜて食べます。

韓国は日本のとなりの国ですが、食事のマナーは違います。日本では、食器を持って食べるのが正しいマナーですが、韓国では食器を持たずに机に置いて食べるのが、正しいマナーです。国によってマナーが違うことを知るのには、いろいろな国の人と交流したり、相手のことを知る上で大切なことですね。