

【献立名】 ビビンバ 牛乳 トック入りわかめスープ ㊤ミックスナッツ



【ひとロメモ】

韓国の料理やマナーを知ろう

(食事と文化)

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」と「トック入りわかめスープ」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。「トック」とは、韓国のおもちのことです。

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。

【献立名】

ごはん 牛乳 なす入りマーボー豆腐 中華サラダ ミニトマト



【ひとロメモ】

ミニトマトを味わおう

(勤労と感謝)

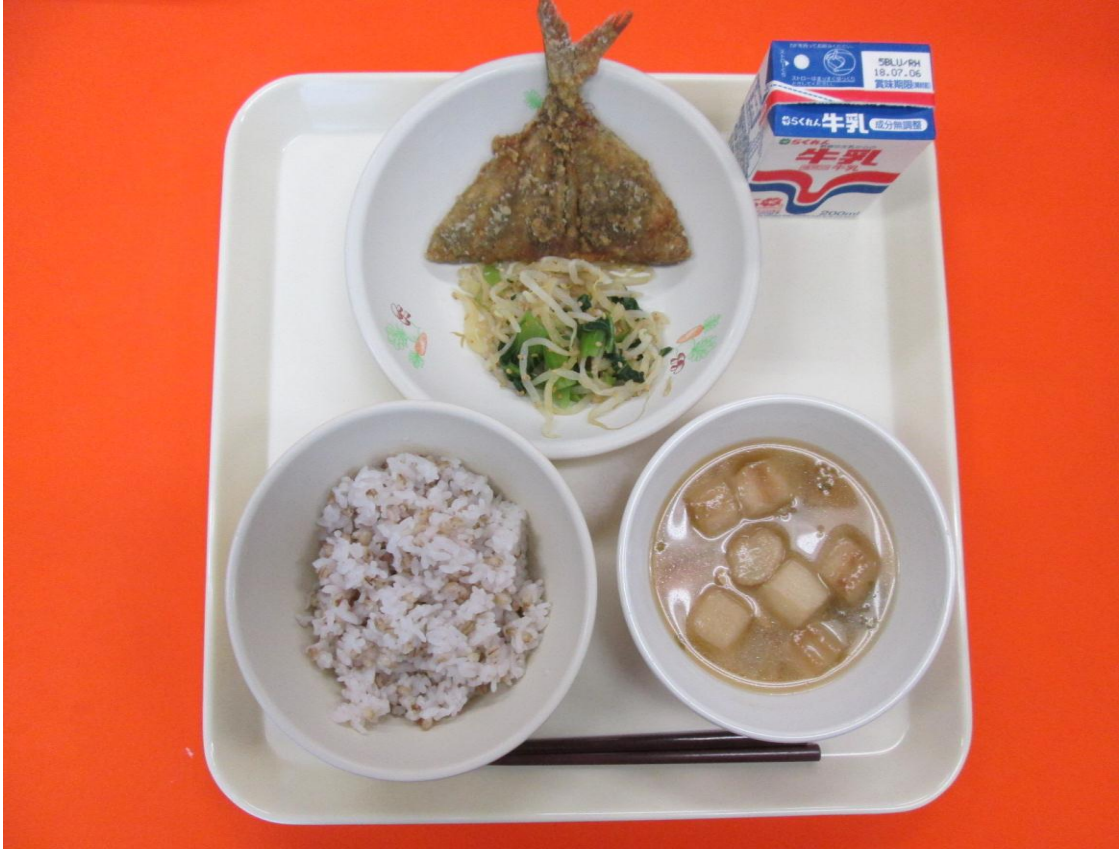
ヨーロッパでは、「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざがあります。それほど、トマトには健康によい栄養成分が含まれています。その中でも、トマトの赤い色の素であるリコピンは、ガンや生活習慣病の予防に役立つということが分かってきました。ミニトマトは、ふつうのトマトよりもカロテンやビタミンCを多く含んでいます。また、皮には食物繊維が多いので、腸の働きもよくしてくれます。

今日のミニトマトは丸亀市の垂水町の大坪さんの畑で栽培されたものです。とても新鮮でおいしいです。感謝して残さずいただきます。

【献立名】

ダイシモチ麦ごはん 牛乳 あじの香味揚げ
チンゲン菜とたくあんのごまあえ なめこのみそ汁

《今日の丸亀産の食材》
米、チンゲン菜、にんじん
葉ねぎ、玉ねぎ



【ひと口メモ】(食事と文化)

あじ

あじは、今から約 1800 年前の縄文時代にはすでに食べられていたそうです。また、戦国時代には戦の時の保存食として、干物にして食べられていたり、約 400 年前の江戸時代には「味が良いからあじと名づけられた」と書かれた文書も残っています。このように、あじは日本人にとって、昔からなじみのある魚です。一年を通して出回るため、口にする機会が多いですが、旬は 3 月下旬～8 月です。あじには、DHA や EPA などの「頭がよくなる」といわれる成分が含まれており、血液をサラサラにする効果もあるため、生活習慣病の改善にもよいそうです。今日の給食ではカラッと揚げているので、無理のない範囲で構わないので、ぜひよくかんで小さい骨ごと食べてみましょう。