

令和2年 6月 26日(金) 中央学校給食センター

【献立名】 キムチごはん 牛乳 白身魚の香味あげ
トック入りわかめスープ きゅうりのナムル



【ひとロメモ】

韓国の食文化を知ろう

(食事と文化)

韓国の主食で最も代表的なものはご飯で、雑穀や豆、野菜などを混ぜて炊くことが多いです。今日の給食では韓国で有名なキムチを混ぜ、キムチごはんにしてみました。

また、韓国では食事の時に箸とスプーンが必ずセットになっていて、スプーンはご飯やスープを食べる時に、箸はおかずを食べる時に、と使い分けられています。今日の給食はご飯ですが、スプーンをつけているので、箸とスプーンを使い分けて、ぜひ韓国流の食べ方をしてみてください。

令和2年6月26(金) 第二学校給食センター

(献立名) 麦ごはん 牛乳 チキンチキンごぼう
チンゲン菜ときゅうりのごまあえ ジャがいものみそ汁



【ひとロメモ】

私たちの主食、お米について知ろう

(食文化)

2300年以上もの長い間、お米作りは日本の食文化のもととなり、私たち日本人の食生活を支えてきました。お米は特別な味付けはされていませんが、よくかめばかむほどあまみが口いっぱい広がります。このごはんの味わいがさまざまな料理との相性をよくし、栄養バランスがとりやすいので、日本食の基本形である「ごはん」「主菜」「副菜」「汁物」は理想の食事バランスといわれています。

今日の給食では、主菜のおかず「チキンチキンごぼう」は、鶏肉とごぼうを油で揚げて、しょうゆと砂糖で甘辛くあじつけしたものです。おかずばかり食べてごはんが残らないように、ごはんとおかずを交互に食べるようにしましょう。さまざまな料理と合う、お米の良さを味わっていただきましょう。

令和2年 6月 26日(金)

飯山学校給食センター

【献立名】キムチごはん 牛乳
白身魚の香味揚げ きゅうりのナムル
トック入りわかめスープ

《今日の丸亀産の食材》
葉ねぎ にんにく
きゅうり 玉ねぎ



【ひとロメモ】

韓国料理について

(食事と文化)

今日のめあては「韓国料理について知ろう」です。

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

「キムチ」は韓国の漬物のことです。日本にも漬物がありますが、韓国の漬物にはんにくや唐辛子などを使って漬けています。色や味を日本の漬物と比べてみましょう。そして、「トック」とは、韓国のおもちのことです。日本のおもちと同じようにお米から作られています。日本のおもちと違って、細長い棒状にしたものを薄く切っているの形が違いますね。

このように、日本の食べ物と似ていたり、少し違ったりするところがあります。それぞれの食べ物のおいしいところをぜひ見つけてみましょう。