

令和5年 5月 31日 (水) 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
ミックスナッツ (小・中)



【ひとロメモ】

韓国料理に親しもう

(食文化)

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5年 5月 31日(水) 第二学校給食センター

(献立名) 麦ごはん 牛乳 さばの幽庵焼き
キャベツとちりめんのごまあえ 豚肉とごぼうのみそ汁



【ひとロメモ】

日本人の主食のお米をしっかり食べよう

(食文化)

お米に多く含まれている炭水化物は、ゆるやかに消化されて脳などのエネルギー源として使われます。食べ過ぎはよくありませんが、毎日給食に出るくらいのごはんの量をきちんと食べることが健康を保つために大切です。

主食であるお米を中心に魚や豆などの赤色のグループ、野菜、海藻などの緑色のグループもしっかり食べ、バランスのよい食生活をおくりましょう。

令和5年 5月 31日(水)

飯山学校給食センター

【献立名】 ビビンバ 牛乳

わかめスープ

(小・中：ミックスナッツ)

《今日の丸亀産の食材》

玉ねぎ、小松菜、チンゲン菜、
葉ねぎ、にんにく



【ひと口メモ】

韓国料理に親しもう

(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たべるのが、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。