

## 『韓国料理』

韓国といえば唐辛子を使ったキムチが有名ですが、定番の白菜キムチ以外にも、なす・きゅうり・キャベツ・大根などの野菜で作るもの、いか・かきなどの魚介類を入れたものなどがあります。唐辛子を使わずに作る水キムチもあり、多種多様なキムチが作られています。一家に一台はキムチ専用の冷蔵庫があるといわれるほど、韓国の食生活には欠かせない食材です。

ごはん、スープ、キムチ、ミッパンチャンと呼ばれるナムルやチャプチェなどのおかず数種類を並べるのが、基本の献立構成です。食事の際には金属製のスプーンと箸を使いますが、食器を持ち上げることはマナー違反とされています。食器は置いたまま、ごはんやスープはスプーンで、汁気のないものは箸で食べます。

代表的な料理に、北部のソルロンタン（牛肉の煮込みスープ）やトック、中央部のサムギョプサル（豚バラ肉の焼肉）、南部のチムタク（鶏肉と野菜の蒸し煮）、チヂミ（韓国風のお好み焼き）などがあります。ごはんの数種類のナムルをのせたビビンバは韓国全土で食べられていますが、使うナムルの種類は地域によって様々です。

給食では、20日（水）に「ビビンバ」と「トック」が登場します。日本ではビビンバと表記されますが、韓国語では「ビビムパブ」といいます。混ぜごはんという意味の料理で、具材とごはんをよく混ぜて食べるのが本場流です。トックは餅が入ったスープです。韓国の餅はうるち米から作っているため、日本の餅と比べ、粘りが少なく煮崩れしにくく、スープや炒め物の具に適しています。韓国では、よく使われている食材です。



### 今月の献立紹介

## 20日（水）『ビビンバ』

材料	4人分（g）	作り方
豚肉（もも千切り）	150	① 豚肉にしょうがをつけ込み炒め、味を付ける。
しょうが	1片	
油	0.5	
みりん	7.5	
しょうゆ	10	
三温糖	15	② にんじん・だいこん・大豆もやし・ほうれんそうは茹でて、よく水分を絞る。
にんじん	50	
だいこん	150	千切り
大豆もやし	100	
ほうれんそう	60	2cm
スクランブルエッグ	75	
三温糖	15	③ 給食では冷凍のスクランブルエッグを茹でて使用しますが、ご家庭では炒り卵を作る。
しょうゆ	10	
酢	6	
赤みそ	30	
白ごまごま油	30	
ごま油	5	④ ごまみそダレを作る。
		⑤ ご飯の上に、①②③を乗せて、④をかけて食べる。

# しよくいく インフォメーション

1月号  
令和3年1月8日発行  
川口市立並木小学校  
毎月19日は食育の日

あけましておめでとうございます。

本年も、『安心安全』で、『おいしく楽しい』学校給食を目指して、毎日の給食作りに励みたいと思います。

並木っ子の1日のスタートを、『主食・主菜・副菜のある朝ごはん』と『朝うんち』で、元気にスッキリして登校できるように、ご家庭でもよろしくお願い致します。



### 3年学級活動

#### 『好ききらいしないで食べるよさを考えよう！』

12月17日・18日で、3年学級活動で栄養の学習をしました。3年のほとんどの学級で給食の残菜はありませんが、教室を覗いて見ると、減量している児童が数人います。

これから食べるときにやってみたいことは、「黄・赤・みどりの栄養を考えて食べたい」「減らす量を少しずつ減らして、減らさないで食べられるようにしたいです」などありました。

今回の学びを日頃の食生活に生かして、自分の健康を考えて食べることができる児童に、育ててもらいたいと思います。



## 『国産農林水産物等販売促進緊急対策事業』

新型コロナウイルスの影響により出た食品ロスの救済対策として、農林水産省と文部科学省が提携して実施されました。12月は、埼玉県学校給食用牛肉供給協議会より、埼玉県産黒毛和牛『武州和牛』を無償でいただき、4日『ビーフシチュー』と10日『すき焼き』が登場しました。日頃学校給食では扱えない高級食材で、一層美味しい給食を味わいました。

### 《ビーフシチュー》



1月も、同じく和牛で25日『ビーフカレー』を作ります。また、かんぱちの無償提供を受けて、21日『かんぱちのサイコロ揚げ』を作ります。

2月は、ほたての提供を受ける予定です。

### 《すき焼き》

