

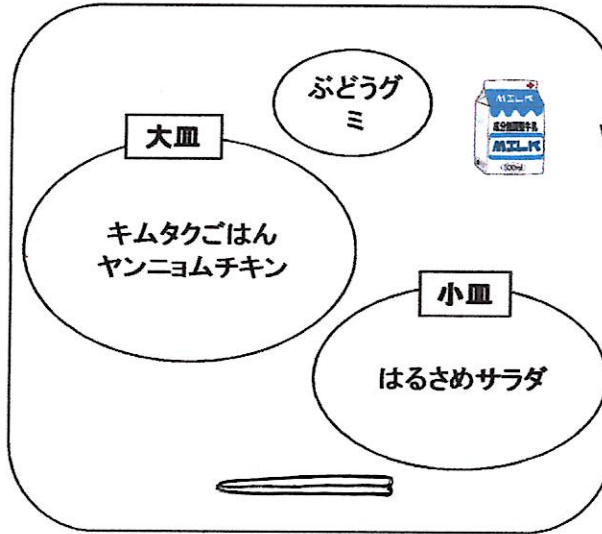
# ランチタイムだより



トイレの後、給食を食べる前には必ず手を洗いましょう。



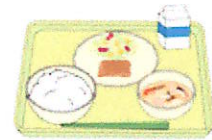
## 【今日のもりつけ】



もりつけの見本と同じように、食器を置いてみよう。食事のマナーは、食器のセットからはじまるよ。給食は頭で考えながら、心でも食べて下さいね。



☆担任の先生へ☆  
食器の置き方は、このランチタイムだよりの通りに置いて下さい。食器の置き方も大切な食事マナーのひとつになります。



今日のこんだて  
10月14日(金)

(主食)キムタクごはん (主菜)ヤンニョムチキン  
(副菜)春雨サラダ (デザート)果汁グミ・ぶどう 牛乳

今日は、「ぶたキムチごはん」のスペシャル・バージョン、「キムタクごはん」です。  
「キムタクごはん」は、長野県塩尻市の給食で出されている人気メニューなのです。  
漬けものを食べなくなる人が増えて、それを心配した栄養士さんが考えだしました。  
韓国の「キムチ」と日本の「たくあん」、二つの国の漬けものが仲よく入っています。  
たくあんの中でも、「つぼ漬け」という甘くてパリパリしたものを使います。



キムチは、「チムチェ」という言葉が少しずつ変化して、「キムチ」になりました。  
漬けものには、お腹の調子を整える乳酸菌や食物せんいが多く含まれています  
また今日は、最近人気のある料理「ヤンニョムチキン」を作りました。

これも韓国の料理で、から揚げに「コチュジャン」を使った甘辛いタレをからめています。  
「韓国のフライドチキン」とも呼ばれていますので、味わってみてくださいね☆