

# ランチタイムだより



## 【今日のもりつけ】

トイレの後、給食を食べる前には必ず手を洗いましょう。



カップ

りんごゼリー

大皿

ごはん  
ピビンバ(ぐ)

わん

キムチスープ



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。



今日の献立

10月26日(水)

(主食と主菜)ごはん+ピビンバの具 (副菜)キムチスープ  
(デザート)りんごゼリー 牛乳

今日は、韓国料理の「ピビンバ」です。ひき肉や卵は、給食室の大きな釜で炒めます。

卵はなんと17キロ分！！340個くらいの卵を使って、いり卵を作ります。

「ピビン」は「まぜる」、「バ」は「ごはん」という意味で、あわせて「ピビンバ」といいます。ごはんをよくまぜて食べるのが韓国式だそうです。

そして「キムチスープ」は、煮干しからダシをとっています。肉・野菜・魚・とうふ、いろいろなものが入っているので、栄養満点ですね。スープも味わって、残さず飲みましょう。

またデザートのリんごゼリーには、「アガー」という海藻を使いました。ゼリーを固めるには、ゼラチンや寒天を使われることが多いですが、アガーはちょうどその中間の固さになり、プルっとしていてとげにくいです。食べてみてくださいね！！

ピビンバの具(ひき肉・たまご・やさい)は、まぜてあります。

ごはんの上に具をのせて、さらに自分でごはんをまぜながら、食べてください☆