

# ランチタイムだより



## 【今日のもりつけ】

カップ

ぶどうゼリー

大皿

ごはん  
ピビンバ(ぐ)

わん

はるさめスープ



トイレの後、給食を食べる前には必ず手を洗いましょう。



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

11月16日(月)

(主食と主菜)ごはん+ピビンバの具 (副菜)はるさめスープ  
(デザート)ぶどうゼリー 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個分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。

またスープには春雨が入っていますが、みなさんは春雨がどうやって作られるかを知っていますか？

春雨は、緑豆・じゃがいも・さつまいも・トウモロコシからとったデンプンにお湯を加えて、よく練ってから細長くし、乾燥させています。

緑豆が発芽したものは「緑豆もやし」となり、鉄分や食物せんいがたっぷりです。

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☆