

10月 7日（火）今日の盛り付け

大皿：ビビンバ丼

大碗：キムチゲスープ

小碗：ニラ入りチヂミ

トレイ：牛乳



【ひとくちメモ】今日の給食は韓国料理です。



ビビンバ（비빔밥）



ビビンバとは、白いご飯の上にほうれん草や豆もやしなどの野菜ナムル、肉などの具材がのっていて、辛味のあるタレで味付けされている韓国発祥の料理です。

韓国語でビビンが「混ぜる」バが「ご飯」という意味の言葉で、直訳をするとそのまま『混ぜご飯』という意味になります。ナムルやキムチ、野菜に肉、卵に韓国のりなど食材がたくさん入っていて、ご飯と野菜、肉などを一気に摂ることができ、食物繊維やたんぱく質、炭水化物などを一杯でバランスよく摂取できます。これらの具材にごま油とコチュジャンを加えるので、その香りと味わいが更に食欲を増やします。

韓国でビビンバは本来、残ったご飯に余った野菜のナムルやコチュジャン、ごま油を混ぜて食べる手軽な料理でした。そのビビンバに使う材料を増やして様々な味を楽しめる少し高級な料理として、石焼ビビンバが誕生したそうです。

今日の給食も残さず食べましょう(^^♪