

4月 20日（月）今日の盛り付け

大皿：ビビンバ丼

大碗：トックスープ

小碗：もやしとキャベツの
ナムル

トレイ：牛乳
いちご（2個）



【ひとくちメモ】 今日の給食は韓国料理です。

ビビンバは丼や専用容器にご飯とナムルなどの野菜や肉、卵などの具を入れ、よくかき混ぜて食べる料理で、コチュジャンやごま油などの調味料をかけ、スッカラクという匙でよく混ぜてから食べます。

「トックツ」とは、韓国語で「トツ」は韓国餅、「クツ」はスープ料理を指す言葉です。名前の意味の通り、うるち米を使ったお餅と野菜を煮たスープ料理で、日本ではトックスープなどとも呼ばれます。日本と同じように、韓国でも餅は正月などの行事に欠かせないもので、韓国ではお正月に食べる風習があり、韓国版のお雑煮ともいえるメニューです。

もち米を使った餅とは違い、うるち米の餅は粘りや伸びが少なくて歯切れがよく、煮込み料理に入れても煮崩れしにくいことが特徴です。

韓国の餅は円柱状のものを斜めに薄く切ったものや、細長い円柱状のものが袋に詰められて売られています。トックツのような煮込み料理や、炒め物、お菓子など様々な調理法で食べられています。

今日の給食も残さず食べましょう(^^♪

