



4月26日(水)

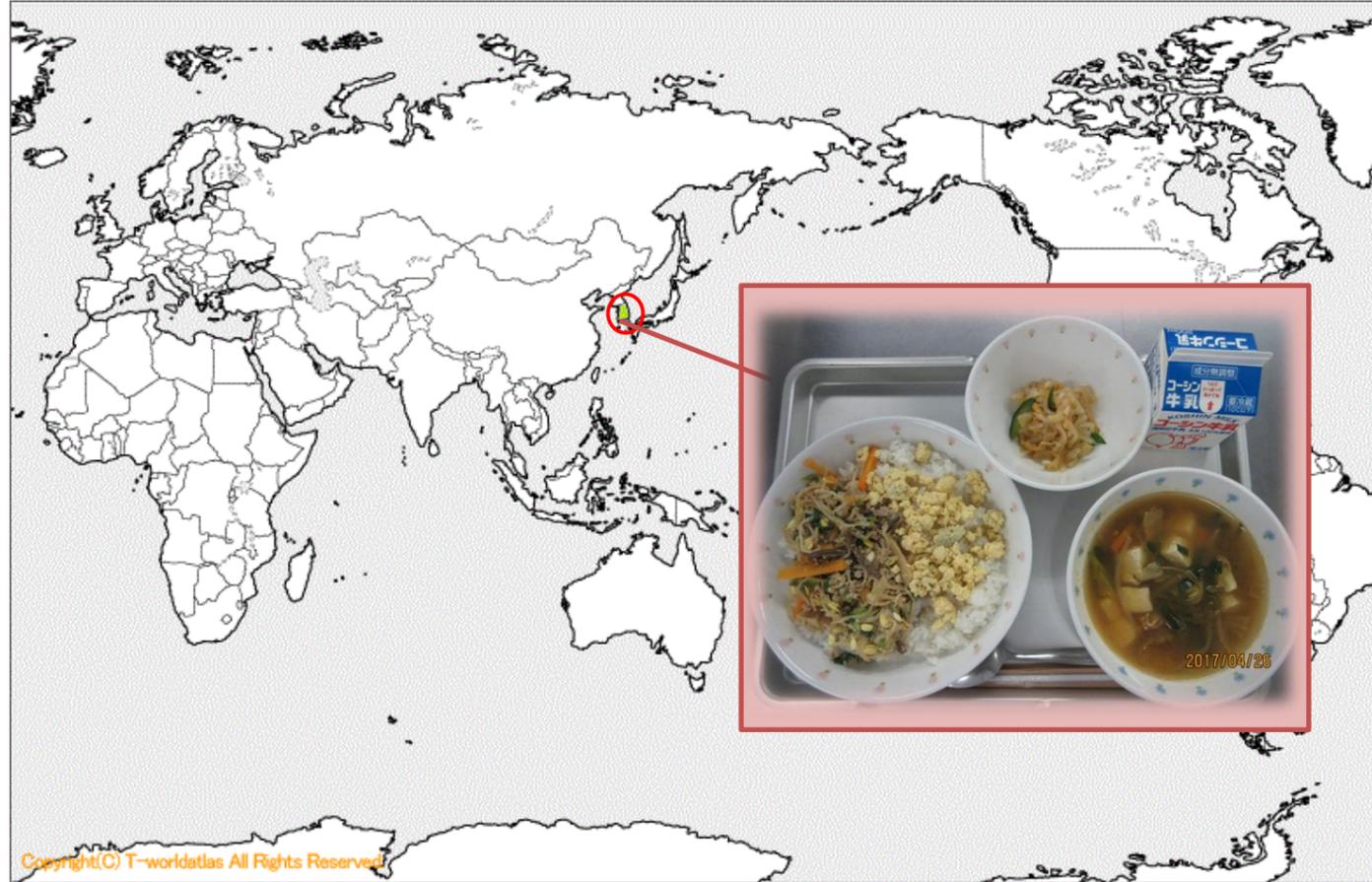
きゅうしょくしつ  
給食室からみなさんへ

今日の給食は、ピビンバ・めかぶチゲスープ・大根の韓国風・牛乳です。

今日は韓国料理です！！

# 大韓民国ってどんな国？

## ●位置・地形



大韓民国(以下、韓国)は、アジア大陸北東部、朝鮮半島の南に位置しています。

首都はソウル、日本との時差はありません。

国の人口は約5,163万4,618人(2016年7月基準)です。ソウル・首都圏に人口が最も集中しており、釜山広域市、仁川広域市、大邱広域市、大田広域市、光州広域市、蔚山広域市の順に人口が集まっています

## ●言語・文化

韓国特有の文字、ハングルが使われています。ハングルは他の言語の影響を受けていない独自の文字で学びやすい文字として知られており、1997年10月にユネスコ世界記録遺産にも登録されました。民族衣装にはチマチョゴリがあります。

안녕하세요  
Annyeonghaseyo



## ●食文化

### ～薬食同源～



韓国料理は薬食同源が根底に根付いています。**食べるものは全て薬になるという考え方**。従って、食を重要視している韓国人の食卓には、ご飯、スープ、メイン料理、おかず、キムチが必ず並び、バランスの良さが特長です。

### キムチ



韓国でのキムチの歴史は古く、**紀元前**にさかのぼります。唐辛子をたっぷり使っている漬物という認識ですが、朝鮮半島に唐辛子が入る前は素材の色、味を活かしたキムチが多くを占めていました。

### キムジャン

朝鮮半島は南北で気温差がありますが、冬の寒さはとても厳しく、野菜の入手が困難。そこで、キムジャンといって、越冬前に各家庭で**一冬分のキムチ漬け**を行います。11月～12月にかけて、**天気予報**ではキムチ漬けに適した時期を知らせる**キムジャン前線**が発表されるほど、冬の一大行事です。

### 主食

主食は**ご飯**です。雑穀や豆、野菜などを混ぜて炊くことが多く、クッパにして食べることがたびたびあります。おかゆはもよく食べられ、病気の時に食べることが多い日本と違い、朝食のメニューとして活躍します。



### 箸とスプーン

食事のときに、箸とスプーンが必ずセットです。中国や日本でもスプーンはありますが、韓国では日常的に使います。それは、粥やスープ文化がより発達したため、スプーンはご飯とスープを食べるときに、おかずをつまむのは箸と使い分けが明確になりました。韓国の大勢で囲んで食べる文化を美德としているため、大皿料理や鍋を箸で取り分けあいます。



### 韓国料理(少しだけ)



- ピビンバ・・・ピビンは「混ぜる」、パブは「ごはん」という意味で、直訳すると「混ぜごはん」。
- ナムルや牛肉、卵などをのせるのが定番で、具材は20種類以上になることも。
- トッポギ・・・韓国の餅の甘辛炒め。コチュジャンがベースとなる。
- ホットック・・・韓国版ホットケーキ、おやきのようなもので、中にはちみつ、あんこなどを入れて焼くおやつ。
- サムギョプサル・・・直訳すると、3枚肉(豚バラ肉)。焼き肉を意味する。