

稲中ランチタイム通信

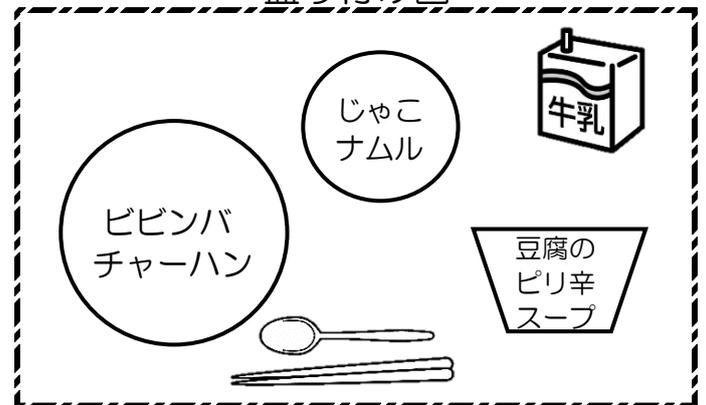
12月18日(水)

盛り付け図



今日の献立

ビビンバチャーハン
じゃこナムル
豆腐のピリ辛スープ
牛乳



『ビビンバ』について

韓国料理の「ビビンバ」は、韓国語で「混ぜご飯」という意味があり、ごはんの上に味付けした肉や、キムチ、野菜を和えたナムルなどをのせ、よくかき混ぜてから食べる料理です。韓国では、大晦日おおみそかに残った食べ物は新年まで持ち越さない風習ふうしゅうがあり、残ったご飯と食べ物を混ぜて食べたのがビビンバのはじまりだと言われています。現在でも一部の地域では大晦日には、ビビンバを食べる風習があり、日本でいう、年越しそばの役割になるそうです。

今日は給食室で混ぜて、ビビンバチャーハンにしました。

先生からの食育コメント

ご飯とおかずを混ぜて食べるビビンバは、手軽に作れる料理というだけでなく味もよく、栄養も満点です。野菜や肉が彩りよく使われ、タンパク質や脂質、炭水化物をまとめて摂ることができるので、バランスの良いご飯になっています。