

きょうのこんだて

10がつ17にち

ごはん
はるさめすーぷ
てじぷるこぎ
もやしのかなむる



韓国



きょうのポイント

ナムル

辞書でナムルという単語をひくと「食用の草、葉、根っこ、野菜などの総称、またはそれをあえたおかずを意味する」と書かれています。このことからナムルとは「茹でて、和えておかずにする材料自体と、その材料で作ったおかずの全て」ということになります。ナムルは、素材に合わせて塩もみ、茹で、炒め、蒸すなどの下ごしらえをします。給食ではもやしを下茹でして味付けしたナムルがです。



10がつ17にち きょうのたべもの



ぶたにく



わかめ



みそ



さとう



ごはん



あぶら



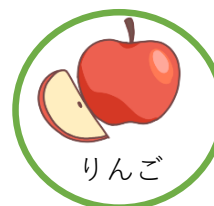
ごまあぶら



もやし



はるさめ



りんご



レモン



チンゲンサイ



にんにく



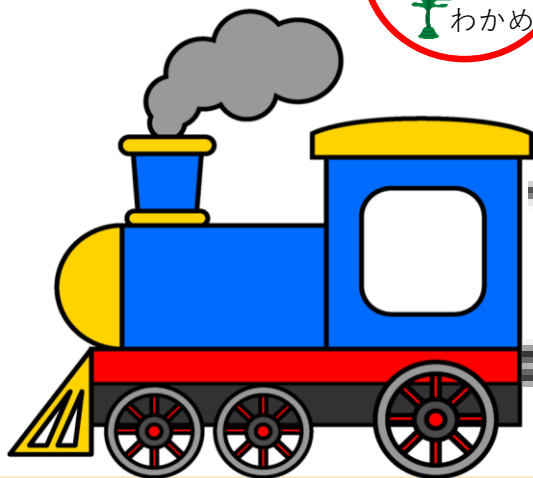
しいたけ



にんじん



たまねぎ



からだを
つくるもと

げんきいっぱい
エネルギーのもと

びょうきにまけない
からだのちょうしを
ととのえる