

# きょうのこんだて

10がつ25にち

ごはん  
はるさめすーぷ  
てじぷるこぎ  
もやしなのむる



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ます。

ゆっくり  
よくかんで  
たべよう



# 10がつ25にち きょうのたべもの



わかめ



さとう



あぶら



こんぶ



ぶたにく



はるさめ



ごはん



もやし



にんにく



ニラ



レモン



きゅうり



にんじん



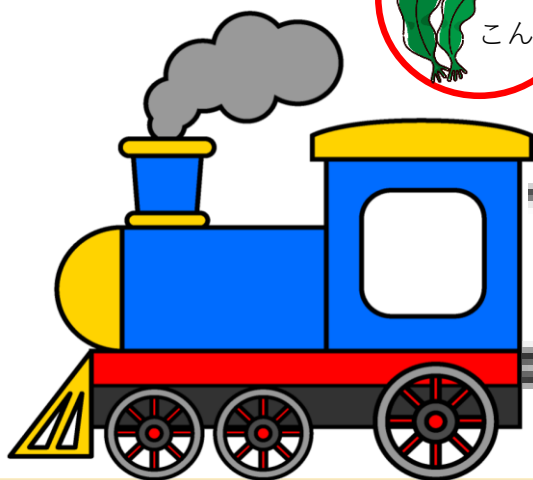
しいたけ



チンゲンサイ



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