

2025年

4月

きゅうしょくだより

2025年4月1日発行 ハレルヤ保育園

♪きせつのたべものくいず なんというなまえのおやさいでしょう？



♪ひんと♪

さらだによくはいつて
いるみどりいろのおや
さいといえは……

きせつによって「はる
〇〇〇〇」とよばれる
ことがあるよ。

今月の郷土料理：韓国



「ビビンパ井・チャプチェ(ハム)、ミョックク(わかめ・コーン)」

<25日(金)の献立：昼食>

☆ビビンパってどんな意味？

「“ピビダ(混ぜる)“+”パツ(ご飯)“=混ぜご飯」を意味します。“残った食べ物は年越しさせない”という意味で、家にあるおかず類を集めてビビンパにして大みそかの晩に食べたという説もあります。宮廷料理だったという説や畑仕事の際の昼食(お弁当のようなイメージ)だったという説も。



時代とともに具材や調理法が洗練され、現在の形となりました。特に20世紀以降、韓国国内外で広く知られるようになり、代表的な韓国料理として定着しています。

☆チャプチェ

何種類もの野菜、きのこ、肉などを細切りにして炒め、韓国の春雨と混ぜ合わせて作る伝統的な韓国料理のおかずです。

☆ミョックク

朝鮮半島のスープの一種で、朝鮮料理のスープである「クク」にわかめ「ミョク」を入れたものです。韓国では誕生日に食べるとされています。 ※由来等には諸説・地域差があり

「きせつのたべものくいず」のこたえは、「きゃべつ」でした！はるのふんわりしたきゃべつは、「はるきゃべつ」とよばれるよ。

はるきゃべつは30まい、ふつうのきゃべつは50まいくらいのはっぱがあるんだって。おてつだいのおときにかぞえてみてね。



☆おいしい給食でたのしい毎日を☆

ご入園ご進級おめでとうございます。調理の藤井と白澤です。給食は、子どもたちの健康を守る大切な役割を担っています。

①バランスの良い献立

健やかに成長できるよう、栄養バランスを考えて作られています。苦手なものにも興味をもてるようになると良いですね。

②見て楽しい、食べて学べる、おいしい給食

季節の食材や伝統行事などを献立に取り入れて“和食”を知るきっかけづくりと、子どもたちが食べやすいような味付け、楽しく食べられるような彩りや盛り付け等の工夫がされています。また、外国の料理にふれることで異文化を知るきっかけにもなります。

③みんなで食べる時間をたいせつに

お友だちや先生と楽しい雰囲気の中で食事をする中で、苦手なものを食べてみようとしてみたり、マナーなども身に着けることができます。



子どもたちに「すくすく成長してほしい」という願いと「食べることを好きになってほしい」という想いを込めて作っています。給食を通して、食べ物に興味をもったり、給食になるまでの姿等を想像したり…食の世界を広げてくれると嬉しいです。おいしく食べて、楽しい保育園生活を送ってくださいね。1年間よろしくお願いします。



おうちで作ってみよう！

<25日(金) 昼食>

「チャプチェ(ハム)」 野菜や肉の種類を変えてアレンジOK！

※目安：幼児1人分(野菜：皮や種を除いた量で記載)

ハム 15g(短冊切り)・にんにく 0.2g(すりおろす)・生姜 0.2g(すりおろす)・春雨 6g・赤パプリカ 10g(千切り)・玉葱 20g(千切り)・砂糖 0.5g・醤油 1.2・油 0.5g・ごま 2g

- (1) 春雨を熱湯で戻し、食べやすい長さに切る。
- (2) 油を熱してハム・にんにく・しょうがを炒める。
- (3) 春雨・パプリカ・玉葱を加える。
- (4) 調味料・ごまを加えて味を調える。

お子さまクッキングポイント♪

♪パプリカの種を取る

