

～きゅうしょくしつだより～

# はらぺこ

きょうの献立は「<sup>こんだて</sup>牛乳・<sup>ぎゅうにゅう</sup>ビビンバ・トックスープ」です。

ビビンバは<sup>かんこくりょうり</sup>韓国料理の<sup>ま</sup>混ぜご飯<sup>はん</sup>です。

<sup>ただ</sup>正しくは「<sup>ピビンパフ</sup>」(ピビム = 混ぜる、パフ = ご飯)といい、<sup>はん</sup>ご飯<sup>うえ</sup>の上に<sup>やさい</sup>野菜<sup>にく</sup>と肉<sup>ま</sup>をのせ、<sup>ま</sup>混ぜ<sup>あ</sup>合わせて<sup>た</sup>食べます。

<sup>さんさい</sup>山菜のひとつである“ぜんまい”には、<sup>てつぶん</sup>鉄分<sup>エー</sup>・<sup>ぶく</sup>ビタミンAが含まれています。