

～きゅうしょくしつだより～

はらぺこ

きょうの献立は「^{こんだて}牛乳・^{ぎゅうにゅう}ビビンバ・^{なし}わかめスープ・^{なし}梨」です。

ビビンバは^{かんこくりょうり}韓国料理の^ま混ぜ^{はん}ご飯です。

ただ正しくは「^{ピビンパフ}」(^まピビム = 混ぜ

る、^{はん}パフ = ご飯)といい、^{はん}ご飯の^{うえ}上に

^{やさい}野菜と^{にく}肉をのせ、^ま混ぜ^あ合わせて^た食べ

ます。

また、きょうの^{くだもの}果物は^{なし}梨。^{なし}梨は^{しょくもつ}食物

^{せんい}繊維が^{ほうふ}豊富で、おなかの^{ちょうし}調子を^{ととの}整え

てくれます。