

～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>豆若<sup>まめわか</sup>ご飯・<sup>はん</sup>ダッカルビ・ナムル・にらと豆腐のスープ」です。

ダッカルビとは<sup>かんこくりょうり</sup>韓国料理のひとつで、ダッは<sup>と</sup>「鶏」、カルビは<sup>にく</sup>「<sup>やく</sup>ばら肉の<sup>にく</sup>焼き肉」という意味です。<sup>い</sup>鶏肉・<sup>み</sup>野菜を<sup>と</sup>調味料、<sup>あま</sup>甘辛<sup>から</sup>いコチュジャンで<sup>あ</sup>味付け<sup>じ</sup>しました。

また、<sup>お</sup>にらは<sup>な</sup>ねぎや<sup>か</sup>にんにくと同じ<sup>あ</sup>仲間<sup>ま</sup>で、<sup>か</sup>体を<sup>あ</sup>温<sup>こ</sup>める<sup>う</sup>効果<sup>か</sup>があります。