

2025年 4月 きゅうしょくだより

♪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
○○○」とよばれる
ことがあるよ。

今月の郷土料理：韓国

「ビビンパ丼・チャプチェ(ハム)、ミヨックク(わかめ・コーン)」

<11(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
式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。

☆ミヨックク

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「ミヨク」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。おてつだいのときにかぞえてみてね。



☆おいしい給食でたのしい毎日を☆

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ことで、
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。



おうちで作ってみよう！

< 11(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

