



五中三二給食通信



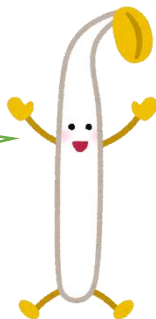
参考に盛り付けてね♪

令和 6年 2月 19日 NO.168

今日の給食は「ビビンバ」です。今回はビビンバで使われている「大豆もやし」についてです。

もやしは豆を発芽させたもので豆によって種類が異なります。一般的にもやしと呼ばれるものは^{りょくとう}緑豆もやしのことをいい、大豆もやしはその名の通り大豆から発芽したものをいいます。ほかにも軸が細い黒まめもやし（別名ブラックマッペともいいます）があります。大豆もやしは、豆の歯ごたえともやしのしゃきしゃき感の両方を味わうことができます。ナムルやチゲなど韓国料理には欠かせませんね。今日はビビンバに混ぜていただきます。

大豆もやしはだいず～（大事）
だいずき（大好き）になっちゃうね
大豆と大豆もやしたっぷり
ぱらだいず（パラダイス）



《今日の献立》

ビビンバ

トックスープ

くだもの(りんご)

牛乳



赤の食べもの	黄色の食べもの	緑の食べもの
血や肉になるもの	熱や力のもと	体の調子を整えるもの
牛乳 鶏ひき肉 大豆 みそ 鶏肉 たまご	米 油 三温糖 ごま油 砂糖 トック でんぷん	しょうが にんにく にんじん 小松菜 大豆もやし 白菜 豆苗 長ねぎ りんご