

# MEAL NEWS

H29-8

【1月16日～1月30日の実施献立】

韓国料理

- ビビンバ
- チャプチェ
- トッポギ ・ チヂミ
- ワカメスープ
- 柚子茶

栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分相当量
862kcal	33.9g	28.7g	4.1g



3学期最初の食育は、冬季競技大会の開催地である韓国の料理とともに、韓国の食事マナーについてお話をしました。日本の食事マナーとは違うところがあります。

## ■食器は手に持たない

食器を手に持つことはマナー違反。匙や箸を持たない手は、膝の上か器に軽く添える程度にしましょう。(韓国の器の大半は金属製なので、重たくて熱いので持てません) スープは匙ですくって飲みましょう。

## ■残して大丈夫

食べきれないくらい大盛り料理でおもてなしをするのが韓国流。料理を残さず食べてしまうと、物足りなかったと思われるので。

## ■座るときはあぐらか、立て膝が正式な座り方

座卓の場合、男性はあぐら、女性はあぐらか立て膝で座ります。

**女性が立て膝なのは・・・**

韓服を日常的に着用していたときからの習慣で、韓服がきれいに見えるのと、給仕のために動きやすいからです。



日本の食事マナーと海外の食事マナーは違うことが他にもあります。海外に行った際、食事を楽しむためにも、その国の食事マナーを知ることが大切です。

◆ 第8回献立(2月14日～2月26日実施予定) 予定の詳細は裏面をご覧ください

ひなまつり膳

食品群別使用食材

- カニのちらし寿司
- 天ぷら3種  
(鶏天、ごぼうのかき揚げ、春菊天)
- はまぐりと春野菜の煮物
- 茶碗蒸し
- さくら餅 ・ すまし汁

1群	鶏肉 カニ 卵 蒲鉾 はんぺん あんこ
2群	はまぐり
3群	菜の花 春菊 三つ葉 人参 大葉 貝割れ大根
4群	たけのこ ごぼう
5群	米 小麦粉 白玉粉 天ぷら粉 片栗粉 砂糖 酒
6群	油 ごま