

9月11日(金)の給食



703 kcal



献立

献立	材料
セルフビビンバ!	米
豚そぼろ	豚ミンチ 砂糖 酒 コチュジャン みりん 濃口しょうゆ ごま油 にんにく・しょうが
ビビンバ ナムル	もやし 青梗菜 にんじん きくらげ 塩・こしょう 薄口しょうゆ ごま油
キムチ	鶏ガラスープの素 キャベツ キムチ 塩 キムチの素 ごま油 砂糖
わかめ スープ	わかめ 長ネギ 鶏ガラスープ
抹茶プリン	薄口しょうゆ 牛乳 抹茶 生クリーム 砂糖 アガー ホイップ



キムチについて

世界的にも野菜を利用する発酵食品の例はあまり多くありません。その中で、韓国がキムチとして発酵食品を発達させたのは、農耕中心の昔の韓国人が、野菜を好んで食べていたことや、また水産物の塩漬技術にも優れていたことで、それが薬味として幅広く用いられていたこと、特にキムチ作り用の結球白菜が広く栽培・普及されるようになったことなどが挙げられます。

キムチの歴史は、人類が農耕生活を始め穀物が主食になるにつれて、栄養のバランスのため、ビタミンとミネラルの豊富を野菜を食べるようになりました。そして、野菜の罐が難しかった寒い冬にも食べられるようになり、韓国ではすでに7世紀から塩漬けとして「キムチ」の歴史が始まっていて、塩漬けという貯蔵方法が自然発生的に開発された。

