



れいわ ねん がつみつか きん
令和8年7月3日(金)

きょうのこんだて

なし ひめにゆー
(梨の日メニュー)

- ・ ビビンバ風ごはん
- ・ 梨ゼリー
- ・ にらたまスープ
- ・ 牛乳

あす がつよっか
明日7月4日は、
「7」と「4」の数字の
語呂合わせから「梨の
日」です。そこで、和梨
とラ・フランスを使っ
たゼリーを組み入れて
みました。

かたづ 片付けについて

- ① ゼリーのカップは、ふたを取
り重ねてください。
- ② 重ねたカップ・ふた・スプー
ン・スプーンの袋は、まとめて
ビニル袋に入れてください。



びびんば ビビンバ

「ビビンバ」は「ビビンパフ」ともいい、韓国
の米料理のひとつです。どんぶりや専用容器に
ごはんと韓国の家庭料理のひとつであるナムル
や肉、卵などの具を入れ、よくかき混ぜながら食
べる料理です。コチュジャンやごま油などの
調味料をかけて食べます。

「ビビン」は「混ぜ」、「パフ」
は「飯」という意味です。



いっばん びびんば きんぞく とうき うつわ い うえ
一般にビビンバというと、金属や陶器などの器にごはんを入れて、上に
ナムルなどをのせたものを指します。石焼きビビンバも人気ですが、この
石焼きビビンバは日本在住の韓国人が考案したといわれています。さらに
牛肉や野菜などいろいろな具をのせたビビンバも登場しています。

きょう こくさん きゅうにく だいず
今日は、国産の牛肉に、にんじん、だいこん、大豆もやし、ほうれんそ
うを使ったビビンバ風ごはんにしてみました。

よく噛んで味わっていただきましょう。

