

7月 食育だより

令和6年6月28日
足立区立花保小学校
校長 土生津 静
栄養士 岩田 藤枝

オリパラにちなんで・7月の花保っ子は給食で世界旅行！！

7月、花保小学校の給食は世界の料理給食です。各国の料理や味を楽しみながら、給食でも国際理解を学ぶ場にしてもらえたらと思います。また、いろいろな国の料理を口にするすることで、日本食の味や栄養バランスの良さや、ユネスコ無形文化遺産に登録されている『和食』の良さを再発見できるかもしれません。

今月の給食も、基準栄養価や食品構成を考慮した献立になっています。



《 世界各国の料理を紹介します 》



●フランス <ラタトゥイユ/リヨネーズポテト>



<ラタトゥイユ>フランス南部プロヴァンス地方、ニースの野菜煮込み料理です。ズッキーニやナス、ピーマンなどの夏野菜をにんにくとオリーブオイルで炒め、トマトを入れて作ります。給食では、たんぱく源に鶏肉も使いました。<リヨネーズポテト>フランスリヨン地方の家庭料理です。じゃが芋と玉ねぎを炒め合わせた料理です。

●コロンビア <アロスコンポーヨ/エンパナーダ>



<アロスコンポーヨ>鶏入りピラフです。コロンビアは、日本と同じお米をよく食べます。<エンパナーダ>小麦粉などで作った生地、じゃが芋やいろいろなものを包んで揚げた料理です。コロンビアでは屋台からレストランまで、どこでも食べられるポピュラーな食べ物です。給食では、大きな餃子の皮を使って作ります。

●ハンガリー <グヤーシュ/チャラマーデー>



<グヤーシュ>グヤーシュは、牛を飼うという意味です。牛飼いが外で仕事をしながら、屋に大鍋で作った煮込み料理がもとです。パプリカの粉で野菜や肉などを煮込んで作るハンガリーの国民食です。<チャラマーデー>パプリカとキャベツ、その他の野菜を使ったさっぱりした味のサラダです。ハンガリー料理は、パプリカをたくさん使う料理が多いです。

●アメリカ <ジャンバラヤ/ケイジャンチキン>



<ジャンバラヤ>アメリカ南部ルイジアナ州の地域を発祥とする、炊き込みご飯のことです。スペインのパエリアがルーツともいわれ、複数の食文化が混合した独特の郷土料理です。<ケイジャンチキン>ルイジアナ州が発祥でスパイスやチリペッパーが効いた鶏料理です。



●イタリア <アマトリチャーナ/チェン・チ>

<アマトリチャーナ>パンチェッタという塩漬けされた豚肉と玉ねぎのトマトソースを、パスタに絡めたものです。給食ではベーコンを使用しペンネに絡めました。<チェン・チ>イタリアトスカーナ地方の伝統的な揚げ菓子です。カーニバルやお祭りの時によく食べます。オレンジやレモンを使うので、柑橘系の爽やかな味になります。



●エチオピア <ドロワット>

<ドロワット>ワットとは、色々な香辛料と肉、大量の玉ねぎや野菜を煮込んだ辛いシチューのようなものです。ドロは鶏肉を意味します。エチオピアの家庭料理の一つです。見た目はインドのバターチキンカレーに似ていますが、味は違います。ゆで卵を添えます。給食では、小学生用に辛さ控えめで作りうすら卵を添えます。パン（ナン）をちぎってつけて食べます。



●中国 <青椒肉絲/ユーミータン>

<青椒肉絲>日本でもなじみのある料理で、ピーマンと細切りにした肉などを炒めたものです。ご飯の上にかけて青椒肉絲丼にしました。<ユーミータン>とうもろこしの実を茹で、鶏ガラスープに浮かべ溶き卵を合わせたスープです。給食は鶏のガラと香味野菜を2時間近く煮てベースの鶏ガラスープを作ります。優しい味のスープです。



●ギリシャ <ムサカ/レヴィシアスープ>

<ムサカ>ギリシャの伝統的な家庭料理でとてもポピュラーです。なすとじゃが芋、ミートソース、ホワイトソースを重ねて焼いた料理です。<レヴィシアスープ>ひよこ豆が入ったスープです。レヴィシアはひよこ豆のことです。スープは、スーパと発音するようです。



●インドネシア <ナシゴレン/ソトアヤム>

<ナシゴレン>ナシはご飯、ゴレンは揚げるという意味です。ご飯を油で炒めたインドネシア炒飯です。インドネシア風えびせん「クルブック」などが添えられます。マレーシアでもよく食べます。<ソトアヤム>スパイスを使った鶏肉のスープです。



●ブラジル <フェジョアーダ/ポンデケージョ>

<フェジョアーダ>代表的なブラジルの国民食です。豚肉と豆を煮込んで作ります。給食では、バターライスにかけて食べます。<ポンデケージョ>もちっと柔らかい食感が特徴のチーズ風味のパンです。本来タピオカの粉で作りますが、同じ食感に仕上がる白玉粉を使用して作ります。小さなデザート感覚です。



●オーストラリア <フィッシュ&チップス>

<フィッシュ&チップス>オーストラリアやニュージーランドの代表的なファストフードです。白身魚のフライに棒状のポテトフライを添えたものです。イギリスでもよくある料理です。

いろいろな国の料理を楽しもう！

