給食だより（No.6）

令和５年１月27日

今年度もあと少しとなりました。今後も、子ども達に楽しんで給食を食べてもらえるよう、おいしい給食を作っていきます。

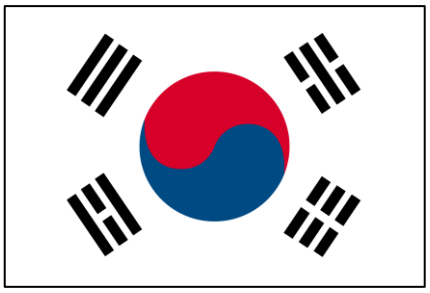
また、給食だよりでは、子ども達が様々な視点から「食」に興味をもったり、保護者の皆様がご家庭での食卓のヒントになるような情報を発信してまいります。ぜひ、お子様と一緒にご覧ください。

今回は、様々な世界の料理について紹介します。

世界の料理・食文化

世界にはいろいろな料理があります。どんな料理があるのか見てみましょう♪

「韓国」ってどんな国？



キムチは健康にいい発酵食品で、韓国の人たちはキムチが大好きです。

キムチは、塩漬けした白菜や大根などの野菜を「ヤンニョム」という調味料と一緒につけこんで作る辛いつけものです。ご飯のおかずにして食べます。

野菜の生産が難しかった寒い冬にも食べられるように塩漬けにしたことからキムチができたそうです。

地域ごとに少しずつ味が違い、200種類近いキムチがあるそうです。

韓国の料理　～ビビンバ～

ビビンバは韓国語で「ピビダ(混ぜる)」と、「パッ(ご飯)」をあわせた「混ぜご飯」という意味です。

残りご飯にナムルやコチュジャン、ごま油などを混ぜる手軽な料理です。

「ブラジル」ってどんな国？

ブラジルの主食は米と豆が中心で、肉は牛肉をよく食べます。食事はフォークとナイフを使います。

ブラジルの料理　～フェイジョン～

ブラジルの家庭で普段よく食べる料理といえば、「フェイジョン」という豆の煮込みです。
フェイジョンとはポルトガル語で豆のことで、たっぷりの豆を塩とこしょうで味付けをして、トロトロになるまで煮込みます。

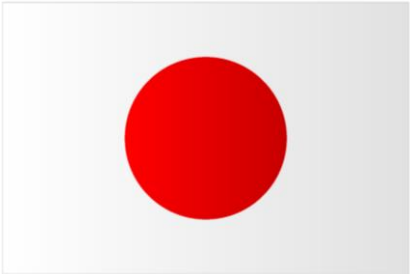
「イギリス」ってどんな国？

イギリスは、海に囲まれているため新鮮な魚介類がたくさんとれます。
昔の植民地の影響で、インド料理と中華料理は街中にレストランがたくさんあり、イギリス人にとって身近な料理です。中でもカレーはイギリスの国民食ともいわれるくらい人気があります。

イギリスの料理　～ケジャリー～

「ケジャリー」はインドの料理をイギリス風にアレンジした料理で、貴族が朝食に食べていました。
魚の身、パセリ、茹で卵、カレー粉を加えたご飯料理で、給食では白身魚とうずら卵を使って作ります。

「日本」ってどんな国？



日本の食事は、ごはん、汁物、おかずが基本です。ご飯を中心に、魚や肉などの動物性食品中心の主菜、野菜・いも・豆類などの副菜、野菜などの入った汁の組み合わせで食べると栄養バランスがとれるようになっています。

日本の料理

主菜……肉、魚、卵、大豆製品などのおかずです。体を作るたんぱく質が入っています

副菜……野菜、きのこなどのおかずに入っているビタミンやミネラルは、体の調子をととのえてくれる働きがあります。

ご飯…ご飯、パン、麺などは体を動かすエネルギーのもとになります。

汁物……水分補給や足りない栄養が入っていて、体温をあげてくれる役割もあります。

今回紹介した国の料理を、給食用にアレンジしたものが、
2月の給食の献立に登場します。お楽しみに♪