

令和4年 9月 13日 (火) 中央学校給食センター

【献立名】 ドライカレー (ナン) 牛乳 元気サラダ ピオーネ (小・中)



【ひとロメモ】

## インドの食文化を知ろう

(食文化)

インドは広い国土にたくさんの民族が住み、宗教や食習慣などに独自の伝統を持っているといわれます。インドといえばカレーといわれるくらい有名ですが、スパイスの豊富なインドでは、各家庭で何種類ものスパイスを使って、いろいろなカレーを作るそうです。中に入れる材料もたくさんの種類があるので毎日食べてもあきることはありません。

インドは1年中暑いので、カレーは胃の働きをよくしたり、汗を出して暑さをのりきるために役立っています。また、主食は大きく2つに分けられ、北部では、ナンやチャパティなどのパン、南部では米が主食で、これらにカレーをつけて食べます。

今日はナンをルウにつけて食べるドライカレーです。インドに行った気分で、味わって食べてください。

令和4年 9月 13日(火) 第二学校給食センター

(献立名) コッペパン 牛乳 うずら卵とチンゲンサイのクリーム煮  
ひじきのマリネ 小煮干しとアーモンドのいり煮



【ひとロメモ】

## 間食のとり方について知ろう

(食事の重要性)

みなさんは、間食(おやつ)を選ぶ時、どんなことに気をつけていますか?あまり考えずに選んでしまうと1回分の食事よりも多くのエネルギーをとってしまうことがあります。

1日に必要なエネルギー量は、性別や年齢のほか、よく運動しているかどうかなどによってもかわります。人によっては、3食をきちんと食べていれば間食をとる必要がないこともあります。1日に必要なエネルギー量を知って、エネルギーをとりすぎないようにしましょう。

また、間食ではカルシウムや鉄、食物繊維やビタミンなど不足しがちな栄養素を補うことが大切です。今日の給食にある、カルシウムが多い「いりこ」やビタミンB1が多い「アーモンド」はおやつにもおすすめです。

令和4年 9月 13日(火) 飯山学校給食センター

【献立名】ナン

牛乳 ドライカレー

元気サラダ ピオーネ(小・中)

《今日の丸亀産の食材》  
きゅうり、にんにく



【ひとロメモ】

## インドの主食と旬のぶどうを味わおう

(食文化)

今日のめあては「インドの主食と旬のぶどうを味わおう」です。

インドは世界でも7番目に広い国土面積を持つ国です。そのため、国の北の方と南の方では気候が異なり、収穫される作物にも違いがあります。これにより、インドの北部では小麦粉の生地を発酵させて長く伸ばして焼いたパンである「ナン」や、平べったい薄焼きパンの「チャパティ」などが主食として食べられます。それに対し、インドの南部では、温かい気候の影響で稲作が盛んなので主食は米で、カレーのように香辛料がたくさん入った煮物をごはんに添えて食べるそうです。

また、「ピオーネ」は「ぶどう」の品種の名前です。香川県の気候は、温暖で雨が少なく、日照時間が長いことから「ぶどう」作りに適しています。三豊市や高松市、さぬき市などが県内の主な産地です。7月から10月が旬の時期です。今がおいしい「ピオーネ」をよく味わって、いただきましょう。