

令和4年 5月24日(火) 中央学校給食センター

【献立名】 ミルクパン 牛乳 小いわしのフライ
ポテトサラダ フォーのスープ



【ひとロメモ】

ベトナムの食文化を知ろう

(食文化)

ベトナムは南シナ海に面した東南アジアの国で、日本から飛行機で6時間くらいのところにあります。

日本と同じようにお米を主な主食としている国ですが、主食以外の様々な料理にお米が使われます。例えば、麺や春巻きの皮なども小麦粉は使わず、お米の粉を使います。

中でもフォーは、ベトナム料理の代表といえるもので、お米の粉で作った平べったい麺のことをいいます。このフォーは、スープに入れて食べるのが一般的で、鶏肉や牛肉でだしをとり、スパイスを加えたり、ライムや酢を入れたりといろいろです。ベトナムでは、高級レストランから屋台までどこでも食べることができます。

ベトナムに行った気分で、味わって食べてください。

令和4年 5月 24日(火) 第二学校給食センター

(献立名) コッペパン 牛乳 白いんげん豆のシチュー
元気サラダ 甘夏かん



【ひとロメモ】

甘夏かんを味わおう

(心身の健康)

「甘夏かん」は3月から5月ごろに旬を迎える、みかんの仲間です。果汁をたっぷり含み粒の一つ一つがプチプチとした食感があります。味は酸味とともに甘味があり、全体にさっぱりとした味が楽しめます。

「甘夏かん」に豊富に含まれているビタミンCには、皮膚や血管を丈夫にしたり、かぜなどを予防する働きがあります。また、クエン酸は、疲れた体を回復させるのに役立ちます。

皮がかたいので、上手に皮をむいて食べましょう。

令和4年 5月 24日(火)

飯山学校給食センター

【献立名】ミルクパン

牛乳 小いわしのフライ

ポテトサラダ フォーのスープ

《今日の丸亀産の食材》

じゃがいも、きゅうり、
チンゲン菜、葉ねぎ



【ひとロメモ】

ベトナムの料理を知ろう

(食文化)

今日のもめあては「ベトナムの料理を知ろう」です。

みなさんはベトナムという国を知っていますか？中学1年生は社会科で学習していますね。ベトナムは日本から直線距離で約3600キロメートル、飛行機で約6時間位のところにあります。食文化は日本と、とてもよく似ていて、お箸を使ってお茶碗に主食のごはんをよそって食べます。また、過去には中国やフランスの植民地であったことから、それぞれの国の影響を受けた食文化が残っています。

ベトナムでは、お米が主食であるため、米粉でできたライスペーパーで作る生春巻きや揚げ春巻きが有名です。また、米粉から作った「フォー」という麺を鶏肉や牛骨からとるだしでとったスープに入れて食べられています。また、ベトナムにも日本と同じように四季がありますが、北部は亜熱帯気候、南部は熱帯気候に属するため、一年を通して日本の夏のような気候です。そのため、エキゾチックな南国の果物が食卓に上がることが多いそうです。今日は、その中の料理の一つ、フォーが登場しています。ベトナムに思いを馳せて、味わっていただきましょう。