

令和3年 9月 10日(金) 中央学校給食センター

【献立名】 ドライカレー (ターメリックライス) 牛乳 海藻サラダ



【ひとロメモ】

インドの食文化を知ろう

(食事と文化)

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も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。

今日は黄色く色づけしたターメリックライスとルウをまぜ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3年9月10日(金) 第二学校給食センター

(献立名) 麦ごはん ふりかけ 牛乳 高野豆腐の卵とじ
ねぶとのカレー揚げ キャベツの即席漬



【ひとロメモ】

旬のねぶとについて知ろう

(食文化)

今日の給食に出ている小さい魚は「ねぶと」と言います。この「ねぶと」は正式な名前を「テンジクダイ」と言い、地域によって様々な呼び方があります。瀬戸内海では、夏にたくさんとれます。

マダイに似た甘味のあるおいしい魚で、体の長さが5~6cmと小さく、骨ごと食べることができるので、カルシウムがたくさんとれます。

今日の給食ではカレー味にしました。ねぶとを丸ごと、しっかりよくかんでいただきます。

令和3年 9月 10日(金)

飯山学校給食センター

【献立名】ターメリックライス
牛乳 ドライカレー
元気サラダ

《今日の丸亀産の食材》
にんにく ピーマン
玉ねぎ きゅうり



【ひとロメモ】

インドの主食について

(食事と文化)

今日のめあては「インドの主食について知ろう」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。

今日の給食は、インド南部の人たちが食べている食事と同じように、主食がお米のカレーです。味わっていただきましょう。