

令和3年 9月 27日(月)

中央学校給食センター

【献立名】 ごはん 牛乳 春巻き ベトナム風サラダ
フォーのスープ ⊕マンゴープリン



【ひとロメモ】

ベトナムの食文化を知ろう

(食事と文化)

ベトナムは、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ないで、お米の粉を使います。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。

また、ベトナムでは「ライスペーパー」でエビや野菜などを包んだ「生春巻き」を食べますが、給食では揚げ春巻きにしてみました。さらに今日は、さっぱりとレモンで味付けをしたベトナム風サラダをとり入れています。

ベトナムに行った気分で、味わって食べてください。

令和3年9月27日(月) 第二学校給食センター

(献立名) ごはん 牛乳 鶏肉のレモンソース ベトナム風アーモンドサラダ
フォーのスープ 【中】マンゴープリン



【ひとメモ】

ベトナム料理について知ろう

(食文化)

ベトナムは、東南アジアのインドシナ半島の東部にある南北に細長い国で、首都はハノイです。中国とラオス、カンボジアが隣り合わせの国です。

ベトナムは米を主食とする文化で、基本的には日本と同じくごはんとおかず、汁物が食卓に並びます。しかし、ベトナムの朝ごはんは「フォー」で始まります。「フォー」はベトナムを代表する米の粉で作った麺です。いわゆる見た目は日本で言う細いきしめんのような形をしているので、一見日本のうどんのように見えます。日本のうどんは鯉節やiriこなどのだしでスープを作りますが、フォーは鶏や牛の骨でだしをとった透明感のあるあっさりしたスープで食べます。

今日は、フォーを使ったスープを取り入れています。米の粉で作った麺のフォーを食べみてください。

令和3年 9月 27日(月)

飯山学校給食センター

【献立名】 ごはん 牛乳 春巻き
ベトナム風サラダ フォーのスープ
(小・中) マンゴープリン

《今日の丸亀産の食材》
にんにく きゅうり
チンゲン菜 玉ねぎ



【ひとロメモ】
(食事と文化)

ベトナム料理

今日のめあては「ベトナムの料理を知ろう」です。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3600km、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ることが多いそうです。今日は、その中の一つ、マンゴーを使ったマンゴープリンが登場しています。ベトナムに思いを馳せて、味わっていただきましょう。