

令和6年 9月 5日(木) 中央学校給食センター

【献立名】 ナン 牛乳 ドライカレー
マカロニサラダ オレンジ



【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もっているといわれています。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6年 9月 5日（木） 第二学校給食センター

（献立名） さぬきの夢パン 黒豆きなこクリーム 牛乳
肉団子とキャベツのスープ煮 かぼちゃのかのこ揚げ
なし入りフルーツポンチ
※食材の都合によりかぼちゃのかのこ揚げは中止しました。



【ひと口メモ】

旬のなしについて知ろう

（食品を選択する能力）

今日のフルーツポンチに使っている「なし」は、「豊水」という名前です。

「なし」は世界に約20種類ありますが、果物として栽培されているものは、「日本なし」「西洋なし」「中国なし」の3種類です。日本で栽培されているのは、ほとんどが「日本なし」で、皮の色によって「幸水」「豊水」「二十世紀」という種類があります。

香川県では、観音寺市や三豊市などで多く栽培されています。「なし」には、カリウムや食物せんい、水分が多く含まれ、体のほてりや、口のかわきをいやしてくれます。

みずみずしくて、今が旬の「なし」を残さずにいただきましょう。

令和 6 年 9 月 5 日 (木)

飯山学校給食センター

【献立名】 ナン 牛乳 ドライカレー
マカロニサラダ オレンジ

《今日の丸亀産の食材》

玉ねぎ きゅうり



【ひとロメモ】

インドの主食について知ろう

(食事と文化)

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の添え物で食べるそうです。

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