

# 食育だより

令和3年8・9月 さいたま市立与野本町小学校

8・9月の給食の目標：衛生に気を付けよう

## オリンピック・パラリンピック給食 ～世界の料理を楽しもう！～

7月23日～8月8日にオリンピック、8月24日～9月5日にパラリンピックが開催されました。コロナ禍の中、開催が1年延期され、様々な考えや思いの中実施されたオリパラでしたが、皆さんはどうご覧になりましたか？また、人種、性別、政治や宗教などといった今回の大会ビジョンでもある「多様性と調和」という側面を感じることも多いオリパラだったような気がします。学校給食でも5月から各国の料理を紹介する「オリパラ給食」を実施してきました。子どもたちには、国際感覚を身に付け、自分にプライドを持つと共に、相手の違いも認めて尊重できる大人に育ってほしいと願っています。実施したオリパラ給食の写真と「めしあがレター」をご紹介します。



オリンピックシンボル

青・黄・黒・緑・赤の輪を組み合わせたこのマークは、オリンピックを始めたピエール・ド・クーベルタンが考えました。5色の輪は、世界五大陸のヨーロッパ、南北アメリカ、アフリカ、アジア、オセアニアを表したものだそうです。

### 5月 ギリシャ



クルーリ・牛乳  
ムサカ  
ファクススープ



今年度はオリンピック・パラリンピックに向けて、5月より世界の料理を紹介する「オリパラ給食」を実施します。1回目はオリンピック発祥の地「ギリシャ」に出かけましょう！「ヤース（ギリシャ語でこんにちは）」「クルーリ」はギリシャの輪っかの形をしたごまパンです。「ムサカ」はじゃがいもとなすをトマトソースとホワイトソースで焼いたギリシャを代表する料理です。「ファクススープ」はレンズ豆が入ったスープです。職員室の前の廊下にオリパラの掲示をしたので、ギリシャの場所を地図で確認してみてください。

### 6月① アメリカ



ハンバーガー・牛乳  
フレンチフライ  
コーンチャウダー



2回目はアメリカに出かけましょう！「ハロー！（英語でこんにちは）」アメリカの首都はワシントンD.C.。アメリカの旗の星の数は50で現在の州の数を表しているそうです。アメリカの代表的な料理といえば、「ハンバーガー」。1904年の万博で一躍人気になったそうです。「チャウダー」はアメリカを代表するスープです。そして「フライドポテト」は英語では「フレンチフライ」と言います。職員室前にオリパラ給食の掲示がしてあります。世界地図でアメリカの場所を確認してください。

## 6月② インド



ナン・牛乳  
バターチキンカレー  
ビーンズサラダ  
ヨーグルト



3回目は「インド」です。「ナマステー（ヒンドゥ語でこんにちは）」今日の給食はインドの「バターチキンカレー」です。インドの首都はニューデリー、面積は日本の9倍の広さで、人口は日本の11倍の13億5千万人です。今日の給食のバターチキンカレーは鶏肉とバターをたっぷり使ったカレーです。ターメリック・コリアンダー・ガラムマサラ・クミンなどたくさんのスパイスを使っています。本場インドの味をめしあがれ♥

## 8月 韓国



ごはん・韓国のり  
ヤンニョムチキン  
トックスープ



夏休み中はテレビでオリンピックを楽しみましたか？5回目、最終回は「韓国」です。「アンニョンハセヨ（韓国語でこんにちは）」「韓国のり」はごま油と塩で味付けしたのりです。「ヤンニョムチキン」は韓国のフライドチキンで、コチュジャンやにんにく、砂糖で味付けしています。そして「トックスープ」のトックは韓国のお餅で、お祝いの席でよく食べられるそうです。韓国に出かけたつもりでめしあがれ♥

オリパラ給食はいかがでしたか？外国の方に日本の食べ物をおいしいと言ってもらえると嬉しいように、外国に行ったときにその国の料理をおいしい！と食べると、すぐに仲良くなれるものです。皆さんもコロナが落ち着いて、外国に行く機会があったら、ぜひその国の文化や料理を楽しんで、世界中の人たちと仲良くなってほしいと思います。

## 7月 スペイン



パエリア・牛乳  
トルティージャデパタタス  
ガスパチョ



4回目は「スペイン」です。「オラ！（スペイン語でこんにちは）」フラメンコや闘牛が有名な情熱の国スペインに出かけましょう！スペインを代表する料理といえば「パエリア」。パエリア鍋という鍋で作るサフランで味付けした混ぜご飯です。サフランは花のめしべを乾かした香辛料で、1g700円もする高価なものです。また「トルティージャデパタタス」は、じゃがいもや玉ねぎを入れて作るオムレツで、スペインの家庭料理です。そして「ガスパチョ」はスペインを代表するトマトのスープです。現地では冷たくして夏に飲むことが多いようです。スペインは食べることをとても楽しむ文化があるため、食事に時間をたっぷりかけます。スペインに出かけた気分をめしあがれ♥

## オリパラ給食作ってみませんか？

### 「韓国：ヤンニョムチキン」



#### 材料（5人分）

鶏もも切身30g×10 酒10g

小麦粉20g+米粉15g 揚げ油適宜

┌ コチュジャン15g みりん4g 砂糖25g

A ケチャップ20g しょうゆ3g ごま油15g

└ すりおろしにんにく少々

白ごま10g

#### 作り方

- ① 鶏肉は酒をふってもんでおきます。
- ② 小麦粉+米粉で鶏肉に衣をつけ、160℃に加熱した揚げ油でじっくりやわらかく揚げます。
- ③ Aの材料でタレを作ります。鍋にごま油を入れすりおろしにんにくを炒め、その他の調味料を加えて煮ます。
- ④ ②の鶏肉の油をしっかりきり、③のタレをからめてごまをかけてめしあがれ。  
マシッソヨー（韓国語で美味しい）