

○7月の後半はいろいろな国の料理が登場しました。18日は韓国料理のビビンバ、19日はインド料理のナンとキーマカレー、24日は中華メニュー、25日のライスカレーはイギリスです。

学校からの連絡ノートには、先生から「食を通して他国の文化を体験できる機会をありがとうございます。」と、感謝の言葉がありました。

☆7月18日(火曜日)ごはん、牛乳、ビビンバの具(肉)、ビビンバの具(ナムル)



ビビンバの具(肉、ナムル)

ご飯にのせて、よく混ぜて食べます。

ビビンバは韓国の代表的な料理です。韓国は、日本と同じように米を中心とした食事が多いのが特徴です。ビビンバの「ビビン」は混ぜるで、「バ」はごはんという意味です。

☆7月19日、ナン、牛乳、ABCスープ、キーマカレー、ブロッコリーのサラダ



ナンはインドで食べられているパンの仲間です。「タンドール」という石窯にはりつけて焼くので、大きな葉っぱのような形をしています。ナンを少しずつちぎって、ひき肉を使ったキーマカレーをのせていただきました。

☆7月24日、ごはん、牛乳、辛味ワンタン、豚肉とピーマンの炒めもの、きゅうりの中華あえ



夏野菜の代表選手のピーマンを使って、「豚肉とピーマンの炒めもの」をつくりました。中華料理の名前では「チンジャオロースー」といい、材料をすべてせん切りにして作る炒めものです。ピーマンは独特のにおいや味が苦手な人がいるかと思いますが、せんにそって切ると、苦みが出ずにおいしく仕上がります。

☆7月25日、ごはん、牛乳、夏野菜カレー、いかのマリネ、フルーツ杏仁



一学期最後の給食です。手作りカレールウが味の決め手の人気のカレーも、夏野菜をたっぷり使って作りました。8月の献立表に夏野菜カレーのレシピを掲載しましたので、夏休み中にぜひチャレンジしてみてください。