

今月の食育講話 国際的な食事について学ぼう

7月になりました。お天気が良く、夏らしい時期になりましたね。私は小笠原に来て初めての夏になりますが、すでに暑さに圧倒されています。早く慣れたいです。

さて、7月30日は、「国際フレンドシップ・デー」という日であることを知っていますか？国連が2011年に定めた国際デーの一つで、国や文化を超えた友情が世界平和を促進することを想起する日です。世界の垣根を超えた友情をお祝いする、大切な日です。それにちなんで、今月のテーマは、「国際的な食事について学ぼう」です。一緒に学んでいきましょう！

「主食」は、世界各国によって違います！



フィンランド共和国



ゆでたじゃがいも

主食として食べられているのは「じゃがいも」。ゆでたり、つぶしてマッシュポテトにしてメインの料理に添えたり、スープに入れたり、グラタンにしたり、さまざまなアレンジ方法があります。昼夜は必ずじゃがいもが食卓に並ぶほどです。



チャパティ



タイ王国



タイ米 日本米

平野が多いタイは稲作が盛んで、主食はお米です。

「インディカ米」が主流で、日本のお米よりもねばり気が少ないのが特徴です。

エリアによってお米の種類も変わり、北部や東北部ではもち米が食べられています。

形も
違う！！



インド共和国

インドといえば「ナン」。しかし、ナンを焼くには大きな釜が必要で、実は高級品です。

そのため、日常的に食べられるのは少しの燃料と鉄板があれば焼ける、「全粒粉」を使った平べったい「チャパティ」と呼ばれるものです。



メキシコ合衆国

メキシコ人が主食としてよく食べるのが、「トルティーヤ」。トルティーヤは乾燥させたとうもろこしをアルカリ性の石灰水で茹でて、すり潰した粉から作る、薄いパンです。塩を振ってそのまま食べたり、中に具を入れて2つに折りたたんでタコスにしたり、さまざまなアレンジ方法で食べています。



トルティーヤ

次回の「お弁当の日」は、

7月7日(火)！

1学期最後です。頑張ろう！

入港日は、3日(金)です。