

# 食育つうしん

7 月

発行：大阪市立東三国中学校

## 世界の料理について知ろう！

現在、世界には190あまりの国があります。現代は、日本でも手軽に海外の料理を食べられるようになりました。外国の料理とは気がつかずに、食べていた料理もあるかもしれませんね。諸外国の料理にはどのようなものがあるのか見てみましょう。

### ロシア

#### ・ボルシチ

ビーツという赤くて甘い野菜を使った煮込み料理。

#### ・プロフ

米や肉、野菜で作った炊き込みご飯。

### 韓国・朝鮮

#### ・ブルコギ

うす切りの牛肉と野菜を甘辛いたれで炒めたもの。

#### ・クッパ

スープとご飯を組み合わせたもの。

### アメリカ

#### ・コーンブレッド

とうもろこしの粉を使ったパン。

#### ・ターキー

七面鳥の丸焼き。アメリカの感謝祭の時に食べられる。

### イギリス

#### ・フィッシュアンドチップス

タラなどの白身魚をあげたものに、フライドポテトを合わせたもの。

#### ・シェパースパイ

ミートソースにマッシュポテトをのせたグラタン。

### 中国

#### ・北京ダック

アヒルを丸ごと焼いたもの。

#### ・ジャージャーめん

豆板醤や甜麺醤で味付けした肉みそを、ゆでた中華めんの上にのせたもの。

### ブラジル

#### ・コシーニャ

ほぐした鶏肉をポテト生地で包みあげた、ブラジル風のコロッケ。

#### ・シュハスコ

塩をまぶした肉の塊を串に刺して炭火で焼いたもの。

## \* 給食に出てくる世界の料理

### 韓国・朝鮮料理

ビビンバ

トック

ブルコギ

など

### 中国料理

マーボー豆腐

酢豚

タンタンめん

など

### イタリア料理

ピザ

スパゲッティ

ミネストローネ

など

### フランス料理

マリネ

グラタン

クラフティ

など

## \* 世界の三大食作法

食事の方法には、主に三通りあります。

### 手食

東南アジア、中近東、アフリカなど世界全体の約40%を占めます。

### はし食

中国、朝鮮半島、日本、台湾、ベトナムなど世界全体の約30%を占めます。

### ナイフ食

(ナイフ・フォーク・スプーン)  
ヨーロッパ、ロシア、南北アメリカなど世界全体の約30%を占めます。

# 給食で食を考えましょう!!

## ☆☆夏が旬の野菜☆☆

夏が旬の野菜は、汗と一緒に失われるミネラルや、抵抗力を高めるビタミン類が含まれています。また、水分も多く含まれており、体を冷やす働きや疲労回復の効果があります。給食にも使われている夏野菜について知り、残さず食べて暑さに負けない体をつくりましょう。

## ☆☆給食に登場する夏野菜☆☆

### なす(茄子/eggplant)

水分が多く、味にくせがない野菜です。油との相性がよく、あげものや炒めものなどに使われます。



### きゅうり(胡瓜/cucumber)

約95%が水分ですが、ビタミンCやカリウムも含む野菜です。体を冷やす働きがあるといわれています。



### トマト(蕃茄/tomato)

赤茄子とも書くトマトですが、赤い色のもとであるリコピンには、高い抗酸化作用があります。種のまわりのゼリー質には、うまみ成分のグルタミン酸がたくさん含まれています。



### ゴーヤ(苦瓜/bitter melon)

独特な苦みが特徴の野菜です。ゴーヤに含まれるビタミンCは加熱に強く、炒めものに向きます。わたと種を取り除いて塩もみをするとうまみがやわらぎます。



### オクラ(秋葵/okra)

陸蓮根とも書く、ねばりが特徴の野菜です。ねばねばのもとである食物繊維には、腸内環境を整えて便通を改善する働きがあります。



### とうがん(冬瓜/wax gourd)

ほとんどが水分ですが、カリウムやビタミンCを豊富に含む野菜です。冷暗所で保管すると冬まで保存できるため、この名前がつけました。



## ☆夏野菜を使った給食☆

- ジャがいもとトマトのチーズ焼き
- とうがんのみそ汁
- ゴーヤチャンプルー
- 鶏肉と夏野菜のソテー
- とうがんの煮もの
- きゅうりとコーンの甘酢あえ
- 夏野菜のカレーライス
- オクラの梅風味
- など