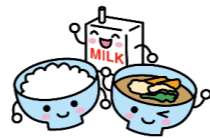


# 吉部小学校 12月給食たより 号外

令和3年12月22日



予献立表、給食日より、吉部小学校HPで、カラーでご覧いただけます。学校の様子も随時更新されます。ぜひ、ご覧ください。

吉部小学校HP



## CANADA (カナダ)



### トマトチリビーンズ

豆の入った、ちょっとピリッとするトマトスープです。ピリ辛が食欲をそそります。

### プーティン

油で揚げたじゃがいもの上に、グレイビーソースというお肉のエキスの入ったソースとチーズをかけていただきます。給食では、お肉のミンチと生クリームでソースを作ります。



12/8 (水)

## 世界の料理について知ろう

ALTの先生方にご協力いただき、フィリピンとカナダの料理を紹介いたします。吉部小学校では、12/8,17の給食に登場しました。世界中の国々には、私たちの知らない料理がたくさんあります。料理を知ること、その国の人たちがどのような暮らしをしているかを感じてみましょう。



## PHILIPPINE (フィリピン)

12/17 (金)

### チキンアフリターダ

お肉とたっぷり野菜のトマト煮込みです。コンソメと塩こしょうというシンプルな味付けですが、たくさんの食材が入っているので、うまみたっぷり！普段の給食でもよく出てくる食材を使っているので、食べやすい、なじみのある味です。



お家でも作ってみよう！

#### チキンアフリターダ

##### ■材料(4人分)

- |            |                 |
|------------|-----------------|
| 鶏肉……………60g | トマト水煮缶(ダイス)…20g |
| 酒……………小さじ1 | トマト……………60g     |
| じゃがいも…60g  | グリーンピース……………20g |
| にんじん…20g   | おろしにんにく……………2g  |
| たまねぎ…60g   | コンソメ……………2g     |
| ピーマン…20g   | 塩こしょう……………少々    |
| 赤ピーマン…20g  | 炒め油……………適量      |



##### ■作り方

- 1.鶏肉は2cmくらいの大きさに切り、酒を振っておく。
- 2.じゃがいも、にんじん、たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン、トマトも1.5~2cm角に切る。
- 3.フライパンに炒め油とにんにくをひき、鶏肉を炒め、塩・こしょうで味をつける。
- 4.3.にたまねぎ、にんじんを入れ、軽く炒め、じゃがいも、トマト、トマト水煮缶、コンソメを入れ、一煮たちさせる。
- 5.4.にピーマン、赤ピーマン、グリーンピースを入れ、食材に火が通ったら完成。

#### プーティン

##### ■材料(4人分)

- |                               |                               |
|-------------------------------|-------------------------------|
| じゃがいも……………100g<br>(冷凍ポテトでもOK) | ケチャップ……………大さじ1                |
| 揚げ油……………適量                    | 中濃ソース……………大さじ1                |
| 牛肉ミンチ……………60g<br>(合びき肉でもOK)   | 生クリーム……………小さじ1<br>(牛乳や豆乳でもOK) |
| たまねぎ……………80g                  | こしょう……………少々                   |
| 炒め油……………適量                    | クミン(あれば)……………少々               |
| 酒……………小さじ1                    |                               |



##### ■作り方

- 1.じゃがいもをくし型に切り、揚げる。
- 2.牛肉ミンチとみじん切りにした、たまねぎを炒め油でよく炒め、酒を入れ、さらに炒める。
- 3.混ぜ合わせておいた☆を2.へ入れ、こしょう、クミンなどをお好みで加える。
- 4.揚げたじゃがいもの上に、3.をかけて完成。



### カナダの食文化

カナダはとても大きな国で、カナダの西側と東側で食べられている料理は同じものではありません。カナダ全土で最も有名なものといえば、「プーティン」や「シチュー」などがありますが、使われている食材なども土地によって違いがあります。ブリティッシュコロンビア州のナナイモという街では、チョコレートやカスタードクリーム、クッキー生地が層になった「ナナイモバー」というお菓子が有名です。このお菓子はとっても甘く、少しの量で栄養源になるので、元々はナナイモの炭鉱で働く重労働者のために作られたとされています。カナダには様々な国の人たちが集まっているため、「カナダ料理」というものは多くはありません。日本の料理も人気で、焼きそばやお好み焼きなどの鉄板で食べる料理や、「札幌ラーメン」のお店はいつも行列ができていほど人気があるそうです。様々な国の人が多いからこそ、食の選択肢が豊富に広がっているとカナダの魅力のひとつです。



### フィリピンの食文化

フィリピンの学校には、給食はなく、子供たちはお昼の時間になると学校の外の屋台へ向かい、好きなものを買って、学校の木の下などで食べます。屋台の食べ物には子供たちが買えるくらい安いそうです。フィリピンは昔、スペインの植民地だったので、その名残で油やトマトを使った料理が多いのが特徴です。今回給食に出た「チキンアフリターダ」の「アフリターダ」も、元はスペイン語。料理の名前や人の名前にも、スペインの名残が残っています。フィリピンの定番デザートといえば、「ハロハロ」。ココナッツの実やいろいろな種類のフルーツ、アイスクリームなどが入った、彩り鮮やかなパフェのようなものです。ハロハロには「ウベ」という名前の紫芋のアイスクリームが必ず入っているんですよ。



ALT Veri先生

フィリピンの「ボホール島」は、乾季になると1700個以上もの丘の草が枯れ、チョコレート色になります。チョコレート色に染まった丘と海の景色がとてもきれいで、フィリピンに帰るとリフレッシュしに必ず訪れます。楽しいことがたくさんあるので、みなさんには、いろいろな文化を知ってほしいです。

カナダのスモークサーモンのピザは絶品です！家庭の料理を、家族や友達と食べる時間を大切にしてください。そして、衣食住の中で、「食」を大事にしてほしいです。



ALT Ari先生

### 給食の様子

心なしか、いつもより早く食べ終わっていたように感じました。今回の給食が、世界を知るきっかけになればいいなと思います。

