9月 給食だより

令和２年8月30日

苦手なものでも一口食べてみよう♪

子どものうちは、苦手な野菜があっても不思議ではありませんが、
全く避けていては味覚の幅が広がらないままになってしまいます。

苦手なものでも**一口チャレンジ**してみることが大切！

体と心の成長と共に味覚も発達します。
少しでも食べることができたという経験を
積み重ねることで、いつの間にか食べられ
るようになります。

インドの食文化 知っているかな？

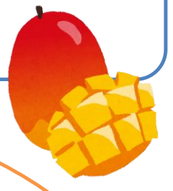
・人口は１３億人以上で世界第２位！
・国土が広く、様々な民族が
暮らしています。

北インド

主食は、ナンやチャパティ
（クレープのようなもの）などのパン。
菜の花を使った「サグカレー」が有名。

９／８（火）はインド料理が登場

国果（国を代表する果物）
マンゴー



・人口の８割がヒンドゥ教徒。
ヒンドゥ教徒にとって牛は神の使い
の聖なるものなので、牛肉はタブー。

他にも制約が多くあり、「家のご飯
が一番」という考えが浸透していま
す。そのため、お昼はお弁当を持参
するのが日常的な光景です。

・はしやスプーンなどを使わず、
右手で食べるのも特徴です。

東インド

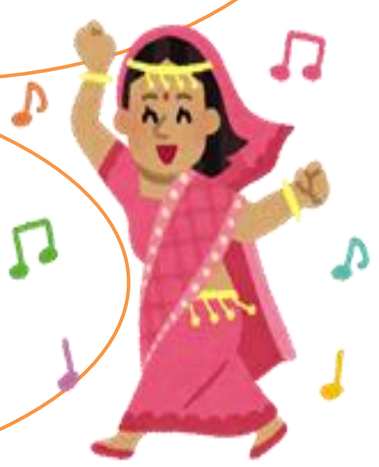
米と野菜、魚を組み合わせて
作る「ベンガル料理」は、イン
ドで一番おいしいと言われてい
ます。
たけのこを使った
「たけのこカレー」が有名。

西インド

高温多湿の気候のため、日持ち
する固いパンやドライフルーツを
よく食べます。

南インド

海が近いため、魚やココナッツ
を使った料理が特徴。
汁気の多いカレーを好み、米と
一緒に食べます。



＜世界の料理（インド）＞

●○「キーマカレー」○●

○材料（４人分）

豚ひき肉……１８０ｇ
にんにく……１かけ
しょうが……１かけ
たまねぎ……１００ｇ
にんじん……６０ｇ
なす……６０ｇ
ごぼう……４０ｇ
ピーマン……２０ｇ

サラダ油……小さじ1
赤ワイン……小さじ2
ケチャップ……大さじ1と1／2
中濃ソース……小さじ1
しょうゆ……小さじ1
カレールウ……２５ｇ
カレー粉……少々
塩・こしょう……少々

北インドで食べられている
ナンは、「タンドゥール」
という釜で焼いて作ります。

○作り方

①野菜はすべてみじん切りにする。
②鍋にサラダ油を熱し、にんにく、しょうがを炒め、香りが出てきたら、豚ひき肉を入れ炒める。
③たまねぎ、にんじん、ごぼうを加えて炒め、火が通ってきたら、なすを加えてさらに炒める。
④調味料を加えて煮込み、ピーマンを加える。
⑤塩・こしょうで味をととのえてできあがり！