

12月

給食だより

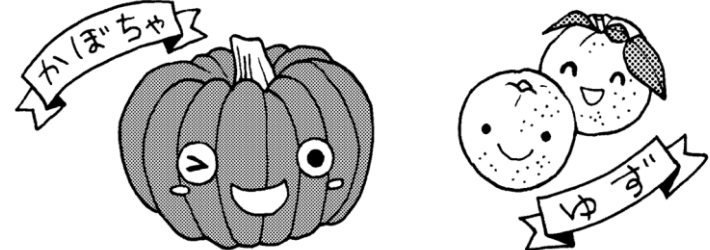
令和3年11月30日



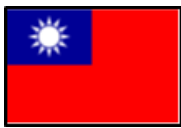
かぜを予防するには、せっけんでしっかりと手洗いし、うがいをするのが大切です。そして栄養バランスのよい食事や適度な運動、十分な睡眠で体調を整えましょう。

12月22日は冬至です

冬至とは、1年の中で夜がもっとも長い日です。冬至の日にかぼちゃを食べたりゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないといわれています。昔ながらの風習で冬を元気に乗りきりましょう。



台湾の食文化をろう！ 12/2の給食で食べよう



- ・中国の東南に位置する南北に細長い島
- ・人口は約2356万人
- ・面積は日本の九州地方よりやや狭い大きさ



～夜市の屋台～

「夜市」と呼ばれる夜の市場が1年中様々な場所で開かれています。数多くの屋台が並び、台湾ならではの料理や冷たい飲み物が食べられます。



【ルーロー飯】

台湾料理のひとつで、甘辛く煮たぶた肉をご飯にかけた丼のことです。台湾では八角という香辛料を入れて作りますが、給食ではオイスターソースや酢などで味付けをしています。

【ルオボタン】

大根をやわらかく煮込んで作る、肉料理と相性が高いシンプルな味付けのスープです。給食では、栄養バランスや彩りを考え、様々な具材を使っています。



★食文化



日清戦争後に日本からも多くの人が移り住んだことから、日本食も食べられるようになり、今でもおでんや天ぷらが食べられています。

★中国茶と飲茶（ヤムチャ）

台湾では昔から質のいい中国茶が多くとれます。そのお茶を飲みながら、点心を食べる飲茶という習慣があります。



★学校給食

給食は、注文制になっている学校が多く、食器は家庭から持参します。

野菜を使ったメニューが多く、うす味に仕上げているそうです。



＜世界の食文化にふれよう！ 世界の料理「台湾」＞

○● ルーロー飯 ●○

◇材料4人分◇

・豚肉(角切).....200g	・サラダ油.....小さじ1
・たまねぎ.....100g	・上白糖.....大さじ1
・たけのこ.....120g	・しょうゆ.....大さじ1
・乾しいたけ.....2.4g	・料理酒.....小さじ1
・しょうが.....2g	・オイスターソース.....小さじ2/3
・にんにく.....2.4g	・酢.....小さじ1/2
・長ねぎ.....70g	・でんぷん.....小さじ1/2

◇作り方◇

- ①たまねぎは粗みじん切り、たけのこは角切り、乾しいたけは戻してスライス、にんにく、しょうがはみじん切り、長ねぎは小口切りにする。
- ②サラダ油でにんにく、しょうが、長ねぎを炒め、豚肉を炒める。
- ③肉に火が通ったら、たまねぎ、しいたけ、たけのこを炒める。
- ④Aの調味料を入れ煮る。
- ⑤仕上げに酢を入れ、水溶きでんぷんでとろみをつける。

☆家庭でルーロー飯を作る時は、香辛料の八角などを少量入れると、より本格的な味になります。



