

スマイルランチ通信 11月号



世界の料理
いただきます

タイ

タイの食の中心は屋台料理です。食事は外で取ることが多く、家で食事をする時もおかずは屋台で買うのが一般的です。主食は日本とは違う「タイ米(インディカ米)」という種類の米が食べられています。米とスープとおかずを一緒に食べるのが一般的な食事のスタイルです。

日本米 (ジャポニカ米)	タイ米 (インディカ米)
-----------------	-----------------

アロイ (おいしい)

たべものマップ

フルーツ
1年中暖かい気候のため、いろいろなトロピカルフルーツが食べられています。

マンゴー
ライチ
マンゴスチン

カオマンガイ
ごはん(に茹でた鶏肉をのせ、甘いたれをかけて食べるタイで人気の料理です。)

トゥクトゥク
タイの乗り物。三輪で狭い道でも通れます。

みんなだいすき 餃子の皮のピザ

☆お手伝い☆
ピザのトッピング

◆材料 (4人分)

- 餃子の皮 8枚
- ケチャップ 大さじ1(18g)
- ピザ用チーズ 25g
- 玉葱 (小) 1/8個(20g)
- ハム 2枚(20g)
- コーン 大さじ1強(12g)
- ピーマン 1/4個(12g)

◆作り方

- ① 玉葱、ハムは千切りに、ピーマンは縦半分に切って千切りにする。コーンは汁気を切っておく。
- ② 餃子の皮の上にケチャップを塗り広げ、①の具材をトッピングして、チーズをかける。
- ③ オープントースターで7~8分焼く。チーズが溶けて餃子の皮がパリっとしてきたら出来上がり♪

☆具材はお好みで変えてもおいしく作れます♪
いろんな具材を試してみてください！



今月は・・・

食育リーダー
5年目栄養士

こどもと食 番外編 ～和ごはん月間～ 和食を手軽に取り入れよう



「Let's! 和ごはんプロジェクト」とは?

味覚が形成されるこどものうちに、和食の味や食べ方の体験の機会を増やし、和食文化を継承していこう!というプロジェクトです。

「和食の日(11月24日)」がある11月は、Let's! 和ごはんプロジェクトの集中活動月間「**和ごはん月間**」とされています。



「和ごはん」とは?

和食を手軽に楽しめる方法として農林水産省が提唱しているものです。ポイントは2つです。

- ① 日本の家庭で食べられてきた食事である。
- ② ごはん・汁・おかず等もしくはその組み合わせで献立を構成する。
または日本で古くから使われてきた調味料(だし・味噌・醤油など)を使用する。

だしパックや合わせ調味料を使ったり、惣菜を買って一品加えても、外食でもいいんです! 身近・手軽に「和ごはん」を始めてみませんか。



引用: 農林水産省 Let's! 和ごはんプロジェクト

https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/culture/wagohan_project.html



旬の食材 めいろ

★きのこを集めてゴールに行こう!

スタート

まつたけ

しいたけ

えりんぎ

しめじ

かき

おとしあなだ!

えのき

ゴール

くまがでた!