

6月 主な行事食

世界の料理～ベトナム～



- 背割れコッペパン
- ベトナム風春巻
- 牛乳
- バインミーサンドの具
- コーヒー牛乳の素
- フォーと野菜のスープ

ベトナムは、中国王朝の長い支配を受けたり、フランスの植民地となっていたこともあるため、中国料理とフランス料理の影響を強く受けています。また、やさしい味付けで野菜をたくさん使ったヘルシーな料理として日本でも人気があります。主食は、米と米から作った「フォー」や「ブン」という麺です。ライスペーパーという米の粉の皮で野菜やえびと巻いた「生春巻き」や野菜や肉を巻いて揚げた「揚げ春巻」も有名です。バインミーは、ベトナムのサンドイッチです。やわらかいフランスパンに切り込みを入れ、バター、パテを塗り、野菜やハーブ、肉などを挟んで魚醤などのソースをかけます。給食では、「フォー」を使ったスープと米粉の春巻が出ます。肉と野菜の炒め物は、パンに挟んでサンドイッチを作って食べてください。

伝統食～混ぜごはん～



- ごはん
- 厚焼きたまご
- 牛乳
- こぎつねごはんの具
- 豆腐とわかめのみそ汁

具を炊いたごはんと混ぜる「混ぜごはん」は、「五目飯」や「かてめし」などとも言われます。それぞれの地域の伝統行事や祭りなどのごちそうとして作られてきました。身近な食材と手軽な調理法から家庭料理としても普及しました。おかすがなくても普段以上にごはんが食べられたり、好き嫌いの多い子どもでも食べやすい伝統料理です。

郷土料理～千葉県～



- ごはん
- あじのさんが焼きおろしソースかけ
- 牛乳
- コーンの磯煮
- 鶏ごぼう汁

さんが焼きとは、漁師たちがとれたての魚を不安定な船の上でも簡単に調理が出来るということで、みそと一緒に細かくたたき、「なめろう」という料理を作りました。あまりのおいしさに食べ終わったお皿までなめてしまうことからその名が付けられました。この「なめろう」を漁師が山へ仕事に行く時に、アワビの殻に入れて持っていき、山小屋で蒸したり、焼いたりして食べました。千葉の古い方言には、「〇〇の家」のことを「〇〇が」というなまりがあり、山の家で食べた料理ということで、「さんが焼き」と呼ぶようになりました。