

給食だより

私たちは日本で暮らしていますが、世界にはさまざまな国があります。国が違えば、体格や言葉はもちろん、食文化もいろいろです。私たちにとって当たり前と思っていた食文化も他の国では捉え方が違ったり、その反対もあります。今回は、世界の食文化の一部を見てみましょう。

世界の主食と食べる時に使うもの



世界の人たちの主食は？



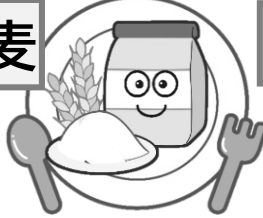
主食とは、人々が日常的にもっとも多く食する食べ物のことで、代表的なものは穀物です。

世界の三大穀物は「米・小麦・とうもろこし」とされています。

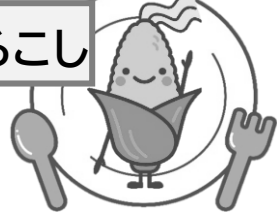
米



小麦



とうもろこし



- 世界人口の半分以上が主食としている
- 日本・東南アジア・南インドなど
- ごはん・おかゆ・フォーなど

- 米の次に主食にしている人が多い
- イタリア・ロシア・オーストラリアなど
- パン・パスタなど

- 年間消費量は米や小麦よりも多い
- メキシコ・南米・東アフリカなど
- トルティーヤなど



世界の三大食事法



世界人口の
約 30%

箸食



箸だけで食べるのは日本特有の文化。
中国ではレンゲ、
韓国ではスプーンを一緒に使う。

世界人口の
約 30%

ナイフ・フォーク
スプーン食



これらの食具は「切る・突き刺す・のせる」ことに適した道具。ステーキなどの肉のかたまりをよく食べる欧米食に向いている。

世界人口の
約 40%

手食



方法は国によって様々。
宗教上の理由から、右手のみを使って食べることも多い。
パサパサしたタイ米などは、手の方が食べやすい料理も多い。



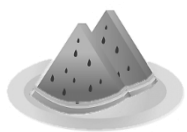
三大穀物以外で、世界で多く食べられている主食は何があるでしょう？



いも類や豆類も大事な主食で、イギリスやオランダではじゃがいも、ブラジルでは煮豆を主に食べます。

箸食の中でも、箸を横向きに置くのか、縦向きに置くのか、食器を持って食べるのか、置いたまま食べるのかなどの違いがあり、その国の料理とのつながりが見えてきます。

手で食べるおにぎりも日本の食文化の一つです。こどもと一緒に世界の食文化を調べてみましょう。



今が旬！スイカ



スイカは熱帯アフリカ原産で、日本へは中国から伝わりました。農林水産省では、「果物」ではなく「果実的野菜」と分類しており、90%以上が水分です。

おいしいスイカの見分け方と保存方法

ヘタの付け根がくぼんでいて緑色

緑と黒の模様がくっきりしている

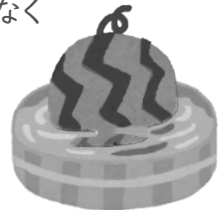
お尻のへそ部分が大きい

旬は **6～8月**

- 丸ごとのスイカは風通しのよい日陰で保存。切ったものはラップをして冷蔵庫で保存しましょう。

おいしい食べ方

- ★ 冷やしすぎると甘味を感じにくくなるため、食べる2～3時間前に冷蔵庫に入れるのがおすすめ！
- ★ 中心部が一番甘く、皮に近づくにつれて糖度が下がるため、中心部から放射状に切り分けると、甘さを均等に感じられます。
- ★ 皮は漬物や煮物に。種は炒って塩を振りおつまみにすると、余すところなく食べられます。



豆知識

スイカに塩をかけて食べると、甘さがアップするとともに、水分やミネラルの補給につながり、熱中症予防にも効果的です。



8月のおすすめメニュー

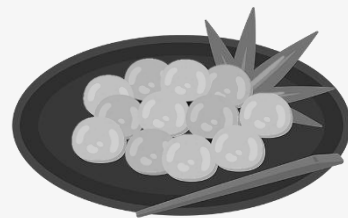
シュワシュワソーダわらびもち風

＜材料（2人分）＞

- ・片栗粉…40g ・砂糖…40g サイダー…200cc
- ・かき氷シロップ(ブルーハワイ)…小さじ1/2

＜作り方＞

- ① 鍋に片栗粉・砂糖を入れて混ぜる。
- ② ①にサイダー・かき氷シロップを加えて、更に混ぜる。
- ③ ②を火にかけて中火で熱し、混ぜながら加熱する。
- ④ 透明になってきたら火からおろし、30秒程混ぜる。
- ⑤ 鍋からスプーンでわらび餅を適当な大きさにすくって、氷水に落としていく。
- ⑥ 冷えたらお皿に盛り付けて完成！



※イラストはイメージです。

ソーダの爽やかさを感じつつ、見た目も涼しげで夏にぴったり！
子どもたちと一緒に作ってみて下さい！

