

# \*\*細胞により

#### 食べ物ひと言メモ …………

#### ~ カ キ ~

【分類】カキノキ科カキ属 【原産地】東南アジア

「柿が色づくと医者が青くなる」という ことわざがあるほど、ビタミンCが豊富で 風邪を予防する働きがあります。

# 感謝して食べよう!

11月は秋の実りが出そろう時季 です。古くから、その年の収穫に

感謝する「新嘗(にいなめ)祭」も行われてい ます。自然の恵みへの感謝、また勤労の貴さに ついて考えながら感謝して食事をしましょう。

# 地場産物について知ろう

自分たちの住んでいる地域でとれる食べ物を地場産物といいます。地場産物は 生産者が近くにいるので「顔が見える」「話ができる」などのよい点があります。どうしてこの地域でつ くられるようになったのかを考えることにより、地域の自然や歴史を知ることにもつながります。また、 地元でとれたものを地元で消費することを「地産地消」といいます。このように「食」にまつわる言葉も いろいろあります。

# 七地柄と季節に合った食べ物を食べようん

「身土不二」とは、身体と環境(土)は切り離せない(不二) という意味のことばです。

人が健康に暮らしていくには、その土地でとれた、その季節にあった食べ物をとることが大切だと いわれています。

#### いち ぶつ ぜん たい 物全体

# 皮つき・根つきで食べよう!

「一物全体」とは、一つの物を丸ごと全部食べるという意味 のことばです。

野菜なら皮、根、種も含めて丸ごと食べましょうということです。 実には含まれていないビタミンや ミネラル、食物繊維などが含まれていることがあります。

# マクロビオティック

MACRO 大きい・長い 生命 術・学

#### マクロピオティックは

「長く思いっきり生きるための理論と方法」 そして「大きな視野で生命(いのち)を見ること」

# マクロビオティックって何?

最近よく耳にするマクロビオティックは「長く思いっきり生き るための理論と方法」のことです。そして、マクロビオティック 実践の基本は「食」だといわれています。

キーワードは「身土不二」「一物全体」と「陰陽調和」です。 陰陽調和とは、身体を温めるものを陽性、冷やすものを陰性と し、暑い季節には陰性の食べ物を、寒い季節には陽性の食べ 物を食べることで、陰陽のバランスをとるということです。

## 世界の食文化 ~ スラジル~

## 世界の食文化が融合したブラジル料理

ブラジルは、世界各地から新天地を求めて来た移民によって形成された国です。 ポルトガル由来の西洋料理や西アフリカ人由来の豆食、イタリア系移民が持ち込んだパスタやピザ、 アラブ・イスラム圏の料理、そして先住民インディオの食文化であるキャッサバなど、多種多様な食文化 が根付いています。

### ☆ ブラジルの食事



朝食 フランスパンにバターを塗り、 チーズやハムをはさんで食べます。 モチモチした食感のポン・デ・ケージョと 呼ばれるチーズパン

も人気です。



昼食 インディカ米を炊き、豆を煮 込んだ「フェイジョン」を食べます。

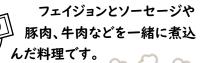
ブラジル料理の定番で、地域や 家庭によって味付けが 異なります。

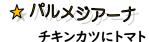




夕食が一日の食事の中で 最もメインになります。昼食と 同様に白米とフェイジョンに 加え、ソーセージや牛肉など がプラスされます。

#### ☆国民食・フェイショアーダ





ソースとチーズをかけて、 オーブンで焼いた料理です。

# ☆ フェイショアーダの定番付け合わせ コウヴィ

コウヴィという野菜は、ケールの仲間で、 にんにくでソテーし、ごはんにフェイジョアー ダとコウヴィを混ぜて食べます。

# イラジルのティータイム







ブリガディロ

ブラジル産コーヒー

## パルメジアーナ

#### ~ 西条元気UP給食メニュー ~

\* 給食ではガーリックパン粉を使って焼きものにしています!

#### 【材料 4人分】

鶏肉 40g・・・・4切 塩・こしょう・・・・少々 玉ねぎ・・・・・20a 油・・・・・・小さじし トマト缶・・・・・20g ケチャップ・・・・40a 砂糖・・・・・大さじし しょうゆ・・・・小さじし

水·····20ml

パン粉・・・・・大さじ2 バター・・・・・5g にんにく・・・・・1/2 片 塩・・・・・ひとつまみ (乾)パセリ・・・・・少々 溶けるチーズ・・・適量 アルミカップ・・・・4枚

### 【作り方】

- ① 鶏肉に塩、こしょうで下味をつける。
- ② みじん切りの玉ねぎを炒め、トマト缶と 調味料を加えて煮る。
- ③ バターとおろしにんにくをフライパンに 入れて火にかけ、パン粉を加えて色づく まで炒め、パセリと塩を混ぜる。
- ④ カップに①を入れ、②をのせ、③とチー ズをかけてオーブンで焼く。

