

# 4月給食だより

令和7年4月  
西条市立西条東中学校

## 食べ物ひと言メモ

### ～ 春キャベツ ～

【分類】アブラナ科アブラナ属  
【原産地】ヨーロッパ  
春キャベツは、葉の巻きがゆるくて柔らかく、みずみずしいので、生で食べる料理に向いています。



ご入学、ご進級  
おめでとうございます！

新学期がスタートしました。学校給食では、学校生活がより充実したものになるように、地産地消を推進するとともに、栄養バランスの良い、おいしくて安全な給食作りを目指しています。今年度も、学校給食におけるご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

## 人を良くすると書いて『食』

### ～ 学校給食の目標 ～



人を良くすると書いて『食』といいます。「食」という漢字のそもそもの成り立ちではないのですが、食べ物や食べ方の大切さをよく言い当てたものだと思います。

心身の健やかな成長を願い、学校教育の一環として行われる学校給食には、食を通じた人間形成や生きる力を育むため、次のような目標があります。



適切な栄養で、健やかな体をつくる。

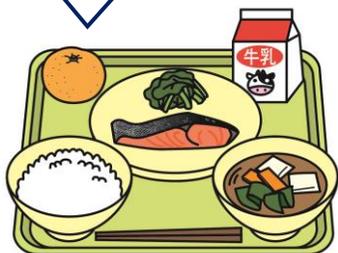
食べることの大切さを理解し、自分で考え、選んで食べられるようになる。



他人のことを考えて気づかい、学校生活を豊かなものにする。



食べ物の生産や流通、消費について知る。



食生活が自然の恩恵を受けていることを理解し、命の大切さを学ぶ。

伝統や歴史を学び、地域の食文化を未来に伝えていく。



いつも感謝の気持ちをもっていただくことができる。



## 世界の食文化 ～ベトナム～

ベトナムは中国王朝の支配を長く受け、フランスの植民地になっていたこともあるため、ベトナム料理は中国料理とフランス料理の影響を強く受けています。ベトナム料理は、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。



### 南北に長いベトナムには、北部、中部、南部、それぞれの食文化がある！

#### 北 部



ベトナムの国民食といえば「フォー」です。フォーは首都ハノイがある北部で生まれました。お米で作った麺と鶏ガラスープの「フォー」は日本でもよく食べられています。

#### 中 部

フエなどの世界遺産が集まる中部には、唐辛子などのスパイスを使った辛い料理が多くあります。すっぱくてピリッと辛い牛肉麺「ブン・ボー・フエ」はフエの伝統料理です。

#### 南 部

一年中暖かい南部の料理はココナッツミルクを使った甘めの味付けが特徴です。生春巻き「ゴイ・クオン」や、ベトナム風お好み焼き「バインセオ」が有名です。

#### ～ 朝ごはんは屋台で ～

ベトナムの朝は早く、学校は7時くらいから始まります。朝ごはんは通学途中の屋台でフォーや、小さめのフランスパンにレバーペーストや野菜をはさんだバインミーを食べます。

### ～ ブン・ボー・フエ ～

#### ～ 西条元気UP給食メニュー ～

##### 【 材料4人分 】

ビーフン ……100g  
牛肉薄切り ……80g  
玉ねぎ ……1/2 個  
にんじん ……20g  
もやし ……60g  
薄口しょうゆ ……大さじ2  
塩 ……小さじ1  
こしょう ……適量  
キムチの素 ……大さじ1  
パプリカパウダー ……小さじ1  
鶏ガラスープ ……1000ml

紫玉ねぎ ……1/6 個  
ねぎ ……20g  
パクチー ……お好みで

##### 《 作り方 》

- 鍋に鶏ガラスープを沸かし、牛肉と薄切りにした玉ねぎ、にんじんを入れ、アクを取りながら煮て、調味料で味を調える。
- ①にもやしとビーフンを入れ、火が通ったら器に盛り付け、薄切りの紫玉ねぎ、小口切りのねぎ、好みでパクチーを添える。レモンを絞ってもおいしい。

4月5日は、西条市とベトナムのフエ市が友好都市になった日です。フエ市には、「ブン・ボー・フエ」という麺料理があり、「ブン」は丸麺、「ボー」は牛肉という意味です。