

がっこうきゅうしょくしゅうかん
学校給食週間

がつ にち
1月21日

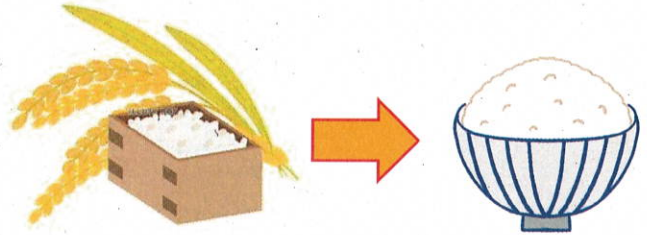
こめ へんしん
お米の変身

た
～ 炊く ～

きょう こんだて
今日の献立

- パエリア
ぎゅうにゅう
- 牛乳
- コンソメスープ
- ししゃもフリッター
やさい
- 野菜のマリネ

こめ た へんしん
お米を炊くと「ごはん」に変身



にほん こめ た た
 日本で米を炊いて食べるようになったのは、江戸時代からです。それまでは、水で煮たり蒸したりしていました。

せいかいかっこく こめ つく
 世界各国でお米は作られています。スペインのパエリアや韓国のビビンバのように、それぞれの国にお米の料理があります。



ちほう りょうり
 パエリアは、スペインのバレンシア地方の料理です。パエリアとは、スペイン語で「ライパン」を意味します。「パエジェーラ」と呼ばれる専用のパエリア鍋で、米とともに野菜や肉、魚介類などの具材をたっぷり入れて作ります。バレンシア地方では、父親が休日に母親を休ませるためにパエリアを作る習慣がありました。

こめ しゅるい
米にはどんな種類があるの？

まい
ジャポニカ米

にほん しゅしょく
 日本で主食として食べている米です。粒が短く粘り気があるのが特徴です。温帯地域で栽培されます。



まい
インディカ米

ほそなが かたち
 細長い形をしていて、パサパサとした食感があります。熱帯、亜熱帯地域で栽培されています。



まい
ジャバニカ米

み め
 見た目はジャポニカ米に似ていますが、調理方法や食感はインディカ米に近いです。

