

献立ひとくちメモ

1月16日(金)



今日の給食には、学校図書館とコラボした世界の料理が登場します。今年は、学校図書館にある「世界の市場（河出書房新社）」という本とコラボしています。この本は、海外の食文化について紹介しています。今月はイスラエルです。

イスラエルはユダヤ教の食文化「コシェル」があり、食べていい食品や調理の方法に関する独自のルールがあります。動物性のものを食べないヴィーガンや



ベジタリアンの人が多いため、野菜や豆類を使った料理が多いのが特徴で、中東らしいカラフルでスパイシーな料理がたくさんあります。

ファラフェルとは豆を使ったコロッケで、肉を使っていないためヘルシーです。クスクスとは粒状のパスタで、「世界最小のパスタ」とも呼ばれています。