



平成26年9月22日
多摩市立豊ヶ丘小学校
校長 小林 佳世
栄養教諭 早乙女 理恵
No.16

運動会の練習にも熱が入ってきています。1日の気温の変化も激しいです。今が一番体に疲れがたまるところです。体が疲れているなど感じたら、お風呂にゆっくり漬かって、早く寝るように心がけましょう。そして秋の味覚を存分に楽しみ、しっかり体力をつけてください。

9月16, 17日 3年生「世界の料理」

国際交流センターの方が講師となり、3カ国の料理を作りました。3年生が包丁を使って野菜を切るのはやや難しいのですが、左手は猫の手を約束して、あせらずゆっくりと切るようにしました。

16日は1組で、モロッコのお菓子「スッフア」、韓国の「じゃがいも千チミ」、メキシコの「ライス・アンド・ビーンズ」の3品。2組はメキシコに変わり、スリランカのお菓子「ウェツラウェフム」という、甘いココナツ入りのクレープです。



実は1日目のメキシコのご飯・・・赤インゲン豆を入れたご飯なのですが、早炊き機能を使って炊いたらおかゆのようになってしまったのです。

あわてて鍋に移し変え再加熱をしてことなきを得たのですが、ひやっとした一場面でした。スッフアには「クスクス」という、強力粉の小さな粒を使います。

シナモンパウダーやオレンジフラワーウォーターなど、あまり聞いたことがない食材と香りで、子どもたちは興味津々と恐る恐るとの半々の反応でした。スリランカのクレープは3種類のココナツを使い、



手で違いを確かめた後、カルダモンのスパイシーな香りをかぎ料理に移りました。

どの班も真剣に料理を作り、おいしそうにほお張り、片付けも自分から「手伝います」と声を出し、積極的に講師の方に話しかけていました。すぐに給食だったのですが、給食もしっかり食べたのはえらい！

お手伝いに来てくださった保護者の皆さん、
ありがとう ございました。



じゃがいも千チミ (3~4枚分) ~韓国の料理~

		< 作り方 >	
生地	小麦粉	130g	1. じゃがいもは皮をむいて、千切りにします。
	じゃがいも(メークイ)	3個	2. ニラは根の部位分を切り落とし、長さ3cmに切ります。
	玉ねぎ	1個	3. 1、2の材料に卵と塩を加えて混ぜ、さらに小麦粉を混ぜあわせ
	ニラ	1束	ます。
	にんじん	1本	4. フライパンにサラダ油を入れ、中火にかけ、生地を流し入れて
	卵	2個	焼きます。
	塩	小さじ1	5. 食べやすい大きさに切って、器に盛りタレをかけます。
タレ	サラダ油	適量	
	しょうゆ	大さじ6	
	白すりゴマ	大さじ1	
	ごま油	小さじ1	



食べなれた味だったためか、人気がありました。