

世界の料理 タイ

インディカ米 グリーンカレー ヤムウンセン マンゴーヨーグルト おやつ:ロティ

作り方 (3人分) インディカ米(2合) を研ぎ、メモリのところまで水をいれて炊く。グリーンカレーは玉ねぎ(1個)をみじん切りにし、ほうれん草(1袋)は13分蒸してからミキサーでペースト状にする。鍋に油(大さじ2)を入れ鶏肉こま切り(100g)を炒める。肉に火が通ったらミキサーにかけた玉ねぎを入れ炒める。玉ねぎが飴色になったら水を加え小さめに切ったパプリカ(60g)、ほうれん草ペーストを加えて煮詰める。20~30分煮詰めたら火を止めカレーウ(100g)を加えて煮詰めていく。ヤムウンセンは春雨(80g)、豚ひき肉(30g)、エビ(8尾)を茹でる。キクラゲ(乾10g)は水に戻し千切りにしてから茹でる。きゅうり(1本)は半月切り、にんじん(1/2本)、きゃべつ(1/4)は千切りにしそれぞれボイルをし、レモン汁(大さじ1)、醤油(大さじ2)、砂糖(大さじ1)、ごま油(大さじ1/2)で味を整える。マンゴーヨーグルトはヨーグルト(200g)に砂糖(15g)を加えてよく混ぜる。最後にマンゴー(60g)を加えて混ぜる。ロティは小麦粉(200g)と塩(小さじ1/2)と水(40cc)を合わせて軽く混ぜ、溶き卵(1個)を少しずつ加えて生地を捏ねる。ひとまとまりになったらラップにくるんで冷蔵庫で一時間ほど休ませる。冷蔵庫から生地を出したら3等分して丸め、サラダ油に10分ほどひたしたら生地を薄く伸ばす。フライパンに油を多めにひいて生地を弱火で両面焼く。焼きあがった生地にバナナと練乳をかけて包む。



楽しい行事給食

・こどもの日バーグ



・鯉のぼりプリン



・母の日パイ



★夏場の水分補給★

ゴールデンウィーク明けから気温が上がり暑くなってきました。

体の水分にはナトリウムが含まれており、ナトリウムが体内の水分の調整をしています。汗を掻き、水分やナトリウムが失われると脱水症状になり、めまい、立ちくらみ、頭痛などを起こします。更に脱水が進むと熱中症になります。水分補給には水や麦茶が良いです。また長時間外にいたり、運動をして普段以上の汗を掻いた時には、スポーツドリンクが体の成分に近く吸収も早いのでより良いです。そのまま飲むと糖質の摂りすぎになってしまうので水で2倍に薄めて摂りましょう。

園では子どもたちが食べやすいように、現地の独特な調味料は使わず食べやすい味付けで提供しました。

タイのお金やタイの有名な場所についても学び美味しく給食を食べることができました。



保育園では4月30日(金)にこどもの日給食、5月7日(金)に母の日に向けて母の日パイを提供しました。