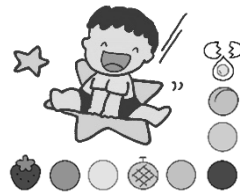


食育ひろば



2024年7月26日からフランス・パリでオリンピック・パラリンピックが開催されます。フランスの代表的な文化といえば、フランス料理やオートクチュールなどのファッション、クラシックバレエなどの舞踊、フランス文学などがあり、有名なルーブル美術館もパリにあります。今回はそんなフランスの食文化をのぞいてみましょう。

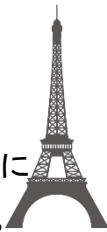
食事は1日3回

朝食は、軽めでパンとカフェオレ、乳製品とシリアルなどです。

昼食は、給食を食べたり、自宅に戻ったりすることもあります。

夕食は自宅で家族と一緒に食べる人が多いそうです。

食事時間は家族が顔を合わせる大切な時間とされており、食事にかける時間も長めです。



主食はパン

フランスではバゲットがよく食べられます。

小麦粉・塩・イースト・水だけのシンプルな材料から作られ、表面はパリッとかための細長いパンです。

チーズと一緒に食べたり、サンドイッチにしたりもします。

バゲット以外の定番には、クロワッサンがあります。



乳製品が豊富

チーズやバター、クリームなどの乳製品が有名で、種類も豊富です。

チーズは400種類以上あるといわれ、カマンベールチーズやブルーチーズなど、日本でおなじみのものもあります。



フランス料理のコースでは、食事とデザートの際にチーズが出てくるのが一般的です。

世界三大料理を知っていますか？



フランス料理、トルコ料理、中華料理が世界三大料理と呼ばれています。

これらが選ばれた理由は、世界的に人気のある料理だからではなく、宮廷料理であったかどうかだといわれています。

宮廷で貴族がよりよいものを追求して発展していったこと、他国の料理に大きな影響を与えたことなどが理由のようです。



お菓子クイズ

次の中でフランス菓いとされるものはいくつあるでしょうか？

- エクレア
- ティラミス
- マドレーヌ
- ビスコッティ
- カヌレ
- スコーン
- チュロス
- カステラ
- ミルフィーユ



【答え】 4つ
(エクレア・マドレーヌ・カヌレ・ミルフィーユ)

パリオリンピック・パラリンピックそれぞれ15日間の競技大会開催中、1300万食以上の食事が提供される予定です。その食事は、『ローカル食』『植物性食品』が中心です。地元産の食材を使い、健康的でおいしく、創造的な食事であることに加え、二酸化炭素の削減に貢献するものや持続可能性の高い方法で生産されたものなど、環境への配慮がなされています。

七夕(たなばた)



旧暦の7月7日の夜に行われる行事で、星祭りとも呼ばれる五節句の1つです。
中国に古くから伝わる彦星（けんぎゅう牽牛星）と織姫（しよくじよ織女星）の伝説に基づいた
星祭りの説話と日本古来の農耕儀礼や祖霊信仰が結びついたと言われてています。

七夕は実はお盆！？



旧暦の7月7日は「この世」と「あの世」の境目があいまいになるお盆の時期。昔は宮中行事として、貴族は七夕の夜に祖先に供え物をしたり、願い事をして翌朝紙に書き、自らのけがれとともに川に流したりしていました。



七夕に食べる食べ物は？

実は千年以上前から七夕の行事食は「そうめん」でした。節句に旬のものを食べ、邪気を払ったり、無病息災を願ったりする風習は多く、そうめんもその1つです。

もともとは中国から日本に伝わったもので、索餅（さくべい）という小麦を練って縄のように細長くねじって作ったお菓子が原型で、時代が移りそうめんに変化したと言われています。古代中国で熱病が流行った際に索餅を供えて祀るようになったことから、1年間の無病息災を願い、7月7日に索餅を食べる風習が生まれました。奈良時代に七夕伝説とともに日本に伝わり、現在も七夕の行事食としてそうめんが定着しています。

笹飾りの短冊の色には意味がある！

笹竹にくくりつける短冊の色は主に青・赤・黄・白・黒の5色。青は「仁：思いやりや人を気遣う気持ち」、赤は「礼：感謝と礼儀」、黄は「信：誠実さ」、白は「義：大儀のための行動」、黒は「智：学習や習得」を意味します。今では黒の短冊を使うことはあまりなく、お祭りには合わないということもあって紫が使われることが多いです。



【おすすめ旬料理】

★みかん入り寒天★（3人分）

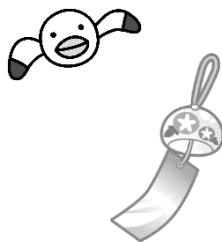


【材料】

みかん缶	40g
粉末寒天	1.5g
水	230ml
砂糖	25g

＜作り方＞

- ①水と粉末寒天を火にかける。
- ②①が沸騰したら、かき混ぜながら、完全に寒天を溶かす。
- ③②に砂糖を加えてかき混ぜる。
- ④水でぬらした型にみかんと③を流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤④が固まれば、型から出して切り分ける。



ムシムシする時期に
つるっと食べれるので
おすすめです♪

