

給食のカレーライス のひみつ



制作者 山北人志

①「給食のカレーライスひみつの紙芝居します。」

学校給食のカレーライスには食べ物の好き嫌いをなくすための秘密があります。どんな秘密があるのか見てみましょう。」



ビーフカレーライス

②「牛肉を使ったビーフカレーライス。」



チキンカレーライス

③「鶏肉を使ったチキンカレーライス。」



ポークカレーライス

④「豚肉を使ったポークカレーライス。」



カツカレーライス

⑤「トンカツのついたカツカレーライス。」



キーマカレーライス

⑥「挽肉を使って作る、キーマカレーライス。キーマとは「細切り肉」や「ひき肉」という意味です。」



ドライカレーライス

⑦「少量の水分で煮詰めて作ったドライカレーライス。」



えびフライカレーライス

⑧「えびフライが入ったえびフライカレーライス。」



シーフードカレーライス

⑨「いか、たこ、えび、ほたてなどの魚介類の入ったシーフードカレーライス。」



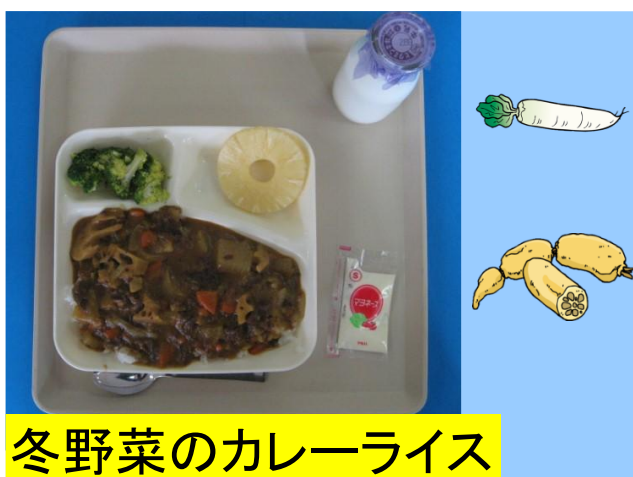
牛肉と大豆のカレーライス

⑩「大豆の入った牛肉と大豆のカレーライス。」



夏野菜のカレーライス

⑪「トマト、カボチャ、ゴーヤ、なす、ピーマンなどの夏野菜を使った夏野菜のカレーライス。」



冬野菜のカレーライス

⑫「だいこんやれんこんを使った冬野菜のカレーライス。」



⑬「このように、学校給食のカレーライスに沢山のカレーライスがあるのは、いろいろな食材の組み合わせをして苦手な食材も食べることができるように工夫をしているからです。ピーマン、なすを使用した『夏野菜のカレーライス』、れんこん、だいこんを使用した『冬野菜のカレーライス』、大豆を使用した『牛肉と大豆カレーライス』、えびやいかやほたてなどの魚介類の『シーフードカレーライス』などさまざまな食材を取り入れています。」

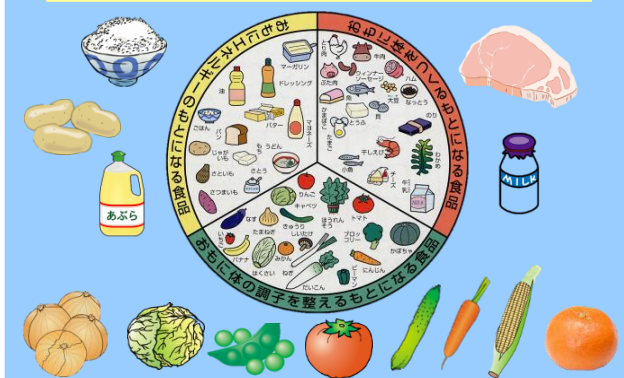
「カレーライスの食べ物で嫌いなものはありましたか。」（手がたくさん上がる）

「でも、カレーの中に入っていると食べられますか？」（手がたくさん上がる）

「嫌いな食べ物でも大好きなカレーの中に入っていると食べやすいですね。」

嫌いな食材も好きな料理で食べると食べることができることに気付いてもらえるようにカレーの食材に使っているのです。」

ポークカレーライス キャベツのサラダ みかん 牛にゅう (13品)



⑭「また、学校給食の献立ではカレーライスの献立でも、カレーライスだけでなく、たくさんの食材を組み合わせ使っています。」

たとえば、ポークカレーライスにキャベツのサラダ、みかん、牛乳が付いた献立では黄、赤、緑のグループに13品の食品がバランスよく使用されています。

給食のカレーの献立はみなさんの健康を考えて作られています。

好き嫌いしないで残さないで食べましょう。」