令和５年　１２　月　１５　日（　金　）

今日の南中給食

世界の料理「ロシア」

メニュー

- ロシア風ピラフ（しゃもじ）
- ボルシチ（お玉）
- かぶのピクルス風（ぎざお玉）
- 牛乳

今日の栄養メモ

今日は、世界の料理からロシア料理を紹介します。

ロシア連邦はユーラシア大陸北部に位置する連邦共和制国家です。首都はモスクワ。国土は広大な面積を有し、世界最大です。ロシアの冬は寒く厳しいため、冬に向けた乾物や漬物等の保存食を短い夏の間に多く作り、蓄えます。長い冬を乗り越えるため、料理もスープや煮込み料理など温まるものが多いです。大きな国土のため、周辺国の文化を取り込み、地域性も豊かです。給食では、有名なボルシチを提供します。赤い色は、ビーツという真っ赤な赤カブによるものです。奇跡の野菜、食べる輸血と言われ、栄養価がとても高いのが特徴です。

今日は東京八王子産のビーツを使用しています。