令和５年 10 月 20 日（金）

# 今日の南中給食

## マレーシア・インドネシア料理

メニュー

- ナシレマ風ガーリックライス（しゃもじ）
- サテアヤム（はさみ）
- アチャール（ぎざお玉）
- ラクサ風スープ（お玉）
- 牛乳

スープの量について注意！！
今日はいつもより少なめ（８割）くらいです。
お椀に半分強です。

### 今日の栄養メモ

今日は、マレーシア・インドネシア料理です。日本では、二つの国の料理をまとめて呼ぶことがあります。構成する民族、言語、植民地の歴史など、共通する部分が多く、食文化も似ています。

インドネシア・マレーシアは東南アジアに位置しており、たくさんの小さな島からなる国です。日本と同様に稲作農業が盛んでお米を食べます。今日のラクサ風スープはお米の麺を使ったスープです。香辛料やピーナツバター、ココナツミルクなどをよく使いますが、給食では、アレルギーなどの関係で、使用せず、アレンジしています。もともと米に合う料理が多いので、日本人にも食べやすいです。