

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、食事とデザートの中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子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。

そうめんは なにから できているのかな？

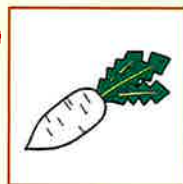
①



②



③



あみだくじ だよ



こむぎこ

とうふ

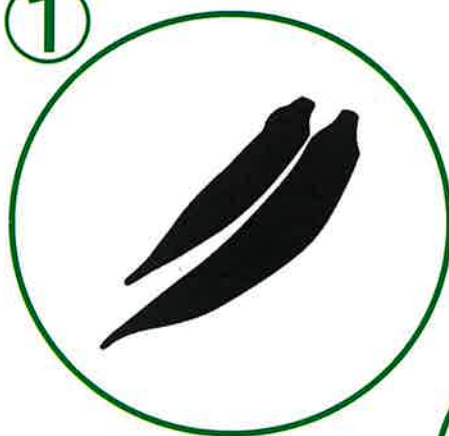
だいこん



たべもの しるえつと くいず

「この たべもの なあに？」

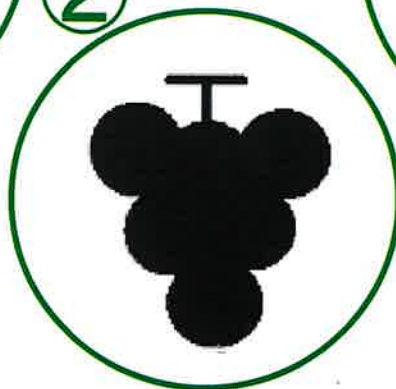
①



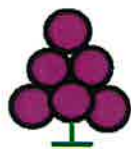
③



②



③ コメ



② ブドウ



① 豆