



こくご きゅうしょく
国語と給食のコラボレーション



がいこく
『外国のことをしょうかいしよう』

2月4日（金）

りょうり
ガーナの料理



～ジョロフライス～

ねんせい こくご がいこく
3年生の国語で「外国のことをしょうかいしよう」があります。
きゅうしょく
給食でも、イタリアのミネストローネ、ロシアのボルシチ
など、さまざまな国の料理が登場しますね。料理を通して、それ
ぞれのくに きょうみ も
ぞれの国に興味を持ってくれたらうれしいです。



きょうわこく
ガーナ共和国

ガーナは、アフリカ大陸の西部に位置し、赤道
ちよっか ねんじゅうあつ くに
直下で1年中暑い国です。

しゅと
【首都】

アクラ

【ことば】

こ
チュイ語

おいしいは、
エエデパー！

りょうり
【料理】

- ガーナはチョコレートの原料になるカカオの
せいさんりょう せかいだい い
生産量が世界第2位です。
- 主食は、日本のおもちに似たやわらかい「フフ」。
ざいりょう なかま
材料はヤムイモやキャッサバ、バナナの仲間のプランテ
ーンです。こま くく だいて 蒸して、きね うす
細かくくくだいて蒸して、杵と臼でつきます。
- お米をたまねぎやトマト、スパイスなどと一緒に炒め、
スープで炊き込んだ「ジョロフライス」は、ピラフに似
ています。ガーナのほか、セネガルなどの西アフリカ各地
で食べられています。



フフ

きょう きゅうしょく
今日の給食には、ジョロフライスが出ます。ごはんにかけて食べてね！

（参考資料：明治の食育ホームページ「比べてみよう世界の食と文化」）