

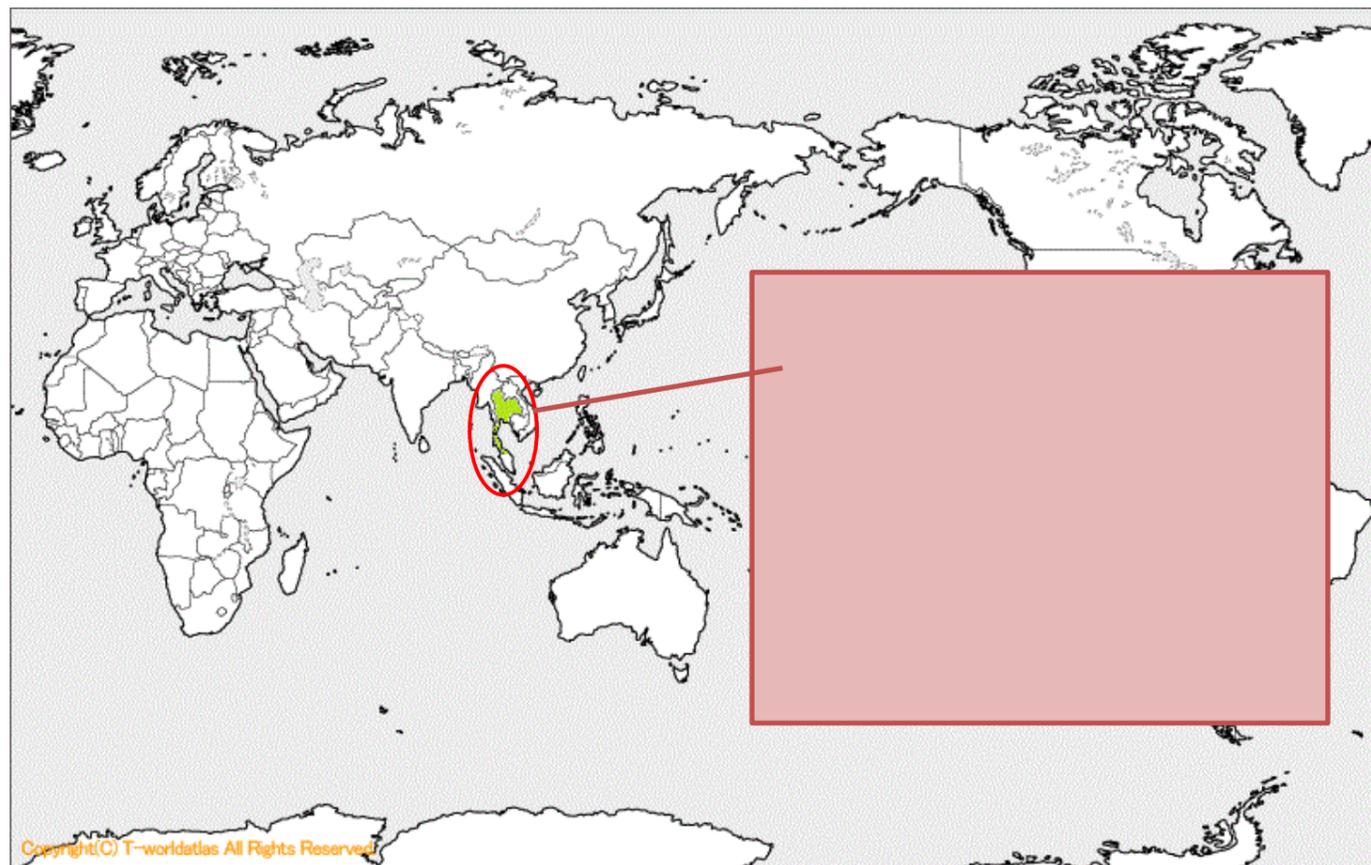


5月25日（木）

きゅうしょくしつ
給食室からみなさんへ

今日の給食は、ガパオライス・トムヤンクン・スパイシーチキンサラダ・牛乳です。
今日はタイ料理です！！

●位置・地形 タイ王国ってどんな国？



タイ王国（以下タイ）は、東南アジアに位置し、日本の国土の約1.4倍の面積があります。
首都はバンコク、日本との時差は-2時間です。

国の人口は約6000万人です。タイ族約85%、中華系10%。その他にモン・クメール系、ラオス系、インド系の人々がいます。また、山岳部にはカレン族、ミャオ族、モン族、ヤオ族、ラフ族など、それぞれ独自の言語や文化を持った少数民族が暮らしています。

●言語・文化

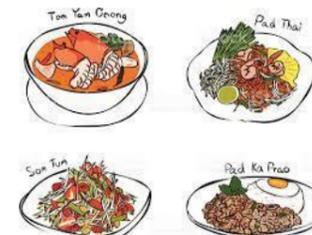
タイ語

地方によって方言があります。また山岳部の少数民族は独自の言語を使用しています。
観光地のホテルやレストランでは英語も通じるそうです。
微笑みの国とよばれるほどおだやかな国民性で有名です。



●食文化

～辛さと甘さと酸っぱさと～



世界で最も味のバランスが取れているとも言われ、辛さと甘さ、酸っぱさといった要素のバランスに優れているのです。香辛料やハーブを多用し、多彩な味付けになるところは、東南アジアのほかの国には見られません。



主食はタイ米

主食は米ですが、日本とは違う長細い形をした米が食べられています。これにスープとおかずというのが一般的なスタイルです。

肉に関しては、仏教徒であるがゆえに大きな制約がありませんが、豚と鶏肉が中心で、アヒルもよく食べられます。魚は川魚が中心です。

タイ料理の特色として、川エビやカニ、イカも食材にします。二枚貝も食べるため、日本人にはなじみ安い部分があるのです。

屋台

タイの食文化として、外すことができないのが“屋台”です。いろいろな場所に屋台があり、格安で軽食から本格料理まで食べることができます。

ナムプラー



タイ料理に欠かせない調味料で各食卓に必ず常備される、日本でいう醤油のような存在です。魚を塩漬けにしたときにできる汁を集め、熟成させて調味料にしたもので（魚醤という）タイ料理には一日も欠かすことのできないものです。「ナムプラー」は直訳すると「魚の水」となります。



タイ料理(少しだけ)

- ガパオライス・・・鶏肉のバジル炒めご飯。
- トムヤンクン・・・エビなどが入った酸味のある辛いスープ。
- ヤムウンセン・・・春雨のヤムを使った、酸味のある和え物。



タイとオリンピック・パラリンピック



タイは、1952年のヘルシンキオリンピック（夏季）から参加しており、冬季オリンピックは、2002年のソルトレイクシティオリンピックからの参加です。メダルは、重量挙げ、ボクシング、テコンドーで獲得しています。

パラリンピックでも活躍しており、去年ブラジルで行われたリオデジャネイロ・パラリンピックでは、金メダル、銀メダル、銅メダルを各6個、計18個獲得しています。

