

# ランチタイム！

4月 17日（木） <sup>きょう</sup>今日の <sup>きゅうしょく</sup>給食

- ・ ごはん
- ・ チリコンカン
- ・ チキンサラダ
- ・ 手作 <sup>てづく</sup>りぶどうゼリー
- ・ 牛乳 <sup>ぎゅうにゅう</sup>

はいぜんのしかた



メキシコには「チレ・コン・カルネ」という <sup>りょうり</sup>料理があります。チレとは「とうがらし」のことです。肉 <sup>にく</sup>や 豆 <sup>まめ</sup>、トマト、玉ねぎ <sup>たまねぎ</sup>などを <sup>にこ</sup>煮込んだものです。メキシコから <sup>どくりつ</sup>独立したアメリカ <sup>がっしゅうこく</sup>合衆国に <sup>へいごう</sup>併合されたテキサス <sup>しゅうなんぶ</sup>州南部でも「チリコンカン」として <sup>した</sup>親しまれています。

チリコンカンに <sup>はい</sup>入っている 豆 <sup>まめ</sup>はインゲン 豆 <sup>まめ</sup>といい、大昔 <sup>おおむかし</sup>から <sup>た</sup>食べられていました。17世紀 <sup>せいぎ</sup>に <sup>いんげんりゅうき</sup>隠元隆琦 というお坊 <sup>ぼう</sup>さんが <sup>にほん</sup>日本に <sup>も</sup>持ち <sup>かえ</sup>帰ったため、インゲン 豆 <sup>まめ</sup>と <sup>よ</sup>呼ばれるようになりました。  
<sup>ていしぼう</sup>低脂肪・<sup>こう</sup>高たんぱくな <sup>しょくひん</sup>食品で、<sup>せかいじゅう</sup>世界中で <sup>た</sup>食べられています。今日 <sup>きょう</sup>は <sup>あか</sup>赤インゲン 豆 <sup>まめ</sup>と <sup>しろ</sup>白インゲン 豆 <sup>まめ</sup>の2種類 <sup>しゅるい</sup>のインゲン 豆 <sup>まめ</sup>が <sup>はい</sup>入

っています。<sup>あか</sup>赤と<sup>しろ</sup>白で<sup>あじ</sup>味や<sup>しょっかん</sup>食感 はちがっているでしょうか？

<sup>かくにん</sup>確認 してみてください。