



# ランチメール

7がつ むいか きょうのこんだて

ガパオライス  
まめとトマトのスープ プルーン  
ぎゅうにゅう



ガパオライスはタイという<sup>くに</sup>国のりょうりです。「ガパオ」とはバジルというハーブのことで、バジルといっしょにひき肉や<sup>にく</sup>やさいをいためてつくります。ごはんの<sup>うえ</sup>上にかけて、

さらにめだまやきをのせて<sup>た</sup>食べることもおいしいです。

タイは<sup>ねん</sup>1年の<sup>へい</sup>平<sup>きん</sup>平均<sup>きん</sup>気温<sup>が</sup>がやく<sup>29</sup>29℃と、<sup>にほん</sup>日本よりもあつ<sup>くに</sup>い国<sup>です</sup>です。あつくても<sup>しょく</sup>食<sup>よく</sup>よく<sup>が</sup>出<sup>る</sup>るように、ハーブやスパイスをつかったりょうりがたくさんあります。

タイも<sup>にほん</sup>日本とおなじようにお<sup>こめ</sup>米<sup>を</sup>をたくさん<sup>た</sup>食べますが、タイのお<sup>こめ</sup>米<sup>は</sup>は<sup>にほん</sup>日本のお<sup>こめ</sup>米<sup>と</sup>くらべて<sup>ほそ</sup>細<sup>ながく</sup>ながく、パラパラしています。<sup>くに</sup>国<sup>によって</sup>によって、いろいろな<sup>しゅ</sup>種<sup>るい</sup>るいのお<sup>こめ</sup>米<sup>や</sup>ごはんのりょうりがあるのですね。

1がっきも<sup>の</sup>こりすこしです。しっかり<sup>た</sup>食<sup>べ</sup>べて<sup>ご</sup>午<sup>ご</sup>後も<sup>げん</sup>元<sup>き</sup>気に<sup>す</sup>すご<sup>しま</sup>しましょう。



ガパオライスにはいるピーマン、  
スープのトマトはふじさわさんです

