



# 食育だより

## 【世界の料理 フィンランド】

### ＜昼食＞

#### マカロニラーティッコ

マカロニとひき肉に卵と牛乳に注ぎ、チーズかパン粉をのせてオーブンで焼くグラタンに似た料理です。

#### ロツソリ

伝統的なクリスマス料理です。

「ラーティッコ」とは、箱という意味です。じゃがいも、にんじんとピーズ、胡瓜のピクルスとりんごが入っているサラダです。

給食では、ピーズの代わりにパプリカを使います。

#### ロヒケイト

「ロヒ」は鮭、「ケイト」はスープの意味です。

ミルクや生クリームを使うのが定番ですが、給食では、バターとブイヨンで仕上げて作ります。

### ＜おやつ＞

#### ムソッキ

ドーナツのおかしです。揚げパンにも似ていてモチリとした食感です。

フィンランドでは、5月1日の春の到来を祝う日のおやつです。

フィンランドは北ヨーロッパにあり、スウェーデン、ノルウェー、ロシアとの国境に接しています。

首都はヘルシンキで、バルト海の半島と周辺の島々からなっています。

フィンランドといえば、オーロラ、サンタクロースなどが有名ですね。

自然に恵まれており、食材も豊富です。

主食は、ライ麦パンを中心としたパン類を食べており、根菜、魚、きのこ、



## 目に良い栄養素は？ 10月10日は「目の愛護デー」

- **ビタミンA** 目の粘膜を強くし、目の疲れや乾燥を防ぐ働きがあります。油で調理すると吸収率が上がります。  
(緑黄色野菜で旬の人参やかぼちゃ・そのほかレバー・卵黄など)
- **ビタミンB群** ビタミンB1やB12は目の神経の働きを促して視力低下を予防し、ビタミンB2は目の疲れに有効的です。  
(旬のれんこん、そのほか豚肉・ヨーグルト・豆類など)
- **ビタミンC** 目の充血や疲れ目を防ぎます。  
(旬のさつまいも・りんご・ブロッコリーなど)
- **DHA** 目の神経にたくさん存在し、視覚の情報伝達をスムーズにしてくれます。  
DHAは体内ではほとんど作られないため、食品からの摂取が重要です。  
(旬のさんま、さばなどの青魚)

