

2025



FROM: KENYA

給食の時間がくれる安心と温もり

ケニアのルシंगा島にある小学校に通う生徒の一人は、両親の仕事が忙しく、一緒に過ごす時間はほとんどありません。家で安定して食事をとることも難しい中、彼女を支えたのは学校給食プログラムです。

プログラムのスタッフが、生徒たちがきちんと食べているかを確認しに来るたび、「私たちは大切にされているんだ」と実感することができるそうです。また、時にはスタッフと一緒に食事をすることもあり、「その時間は、まるで世界で一番おいしいごはんを食べているような気分になる」と話してくれました。

2025年1月*のご寄付により届けられる給食数

57万9,568食

(*最新の集計をお知らせしています)

3

Monthly News

March

 TABLE FOR TWO

サンゲツ様、GMOインターネットグループ様のご協力のもと、
実際に社食で提供されたレシピをご紹介します

サンゲツ様より
1日で110食提供を
記録した大人気
メニューです！

支援地域の料理を作ってみよう

GMOインターネットグループ様より
現地で手に入る食材を調
べ再現！日本でも食べや
すいように工夫しました。

野菜たっぷり！ケニアの定番煮込み料理



カラंगा KARANGA



材料 (1人分) 351kcal

鶏もも肉…120g
(下味/塩・こしょう少々)
玉ねぎ…50g
にんじん…50g
トマト…1/2玉 (トマト缶可)
ニンニク…½ かけ
しょうが…1 かけ
バター…3g
カレー粉…2g
水…90g
コンソメ…1g
オクラ…2本程度

- ① 鶏肉は一口大に切り、塩・こしょうで下味をつける。
- ② 玉ねぎは4等分のくし切り、にんじんとトマトは一口大に切る。
- ③ 鍋にバターを溶かし、にんにく・生姜と鶏肉を炒める。肉の色が変わったらカレー粉を加え、全体に油が馴染んだら、玉ねぎとにんじんを加えさらに炒める。
- ④ 水を入れて野菜が柔らかくなるまで煮込む。
- ⑤ ④にトマトを加え10分程煮込み、コンソメ・塩・こしょうで味をととのえる。
- ⑥ 最後に茹でたオクラをトッピングし完成。

ルワンダ全土で食べられている、鶏・牛・ヤギなどの串焼き料理



～ルワンダ風～ BROCHETTES 鶏もも肉のブロシエット



材料 (3人分) 473kcal

鶏もも肉…200g
ライム…1/3個
(A) -----
おろし生姜…小さじ1
おろしにんにく…小さじ2/3
砂糖…小さじ1
塩…ひとつまみ
こしょう…少々
コリアンダーパウダー…小さじ1
クミンパウダー…小さじ1
チリパウダー…小さじ1
ターメリックパウダー…小さじ1
オリーブオイル…小さじ2

- ① 鶏もも肉は、皮の周りについた余分な脂とかたいスジの部分を取り除き、皮ごと好みのサイズにカットします。ライムはいちよう切りする。
- ② (A)の材料をすべて、2重にした厚手のビニール袋に入れて袋の上からよく混ぜ合わせ、①の鶏肉を入れてもみ込むようになじませ、1~2時間漬け込む。
- ③ ②の鶏肉とライムをオープンまたはオープントースター、ロースターなどで火が通ってこんがりと焼き色がつくまで焼く。(はじめは高温、その後中温程度で焼くとよい)

Quick Fact

累計支援給食数
(2025年1月末時点)

1億1,079万7,578食

新規ご参加企業・団体

株式会社東京ドーム・リゾートオペレーションズ