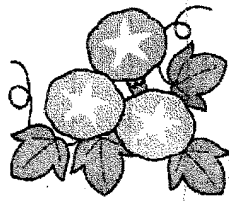


# 食育だより

平成29年  
7月

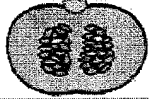


八王子市立山田小学校

夏の野菜やくだものには南瓜・胡瓜・冬瓜・西瓜など『ウリ科』がいっぱい！  
他にも、苦瓜・ズッキーニ・メロンなども『ウリ科』です。

## 南瓜・かぼちゃ

「かぼちゃ」は国名のカンボジアからつけられました。ポルトガル人がカンボジアの作物として日本に伝えました。かぼちゃには疲れをとったり、肌をきれいにするビタミンが豊富です。日差しがふりそそぐ暑い夏にぴったりの野菜です。



## 胡瓜・きゅうり

きゅうりは、95%が水分です。暑い夏、体を冷やしてくれる野菜です。表面のいぼがチクチクするほど新鮮といえます。給食では生のまま食べることができません。ぜひ、ご家庭でシャキシャキとした歯ざわりを味わってください。



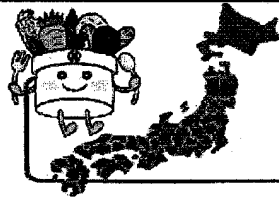
## 冬瓜・とうがん

とうがんは『冬瓜』と書きますが、れっきとした夏の野菜です。夏に収穫されたものでも冬まで貯蔵できることが名前の由来です。煮物・汁物・漬物・あんかけなど様々な料理に使われます。



## 西瓜・すいか

その昔、シルクロードを渡って中国、日本へ。西からきたので「西瓜」。すいかといえば、黒と緑の皮に赤い実ですが、皮は濃い緑や黄色があります。実もピンクや黄色・クリーム色・白もあります。



## 和み献立～郷土料理～

第17号

### 鹿児島県

- ・さつまもじ
- ・きびなご
- ・しゃんかん
- ・ふくれ菓子

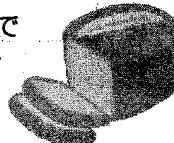
**さつまもじ**の「すもじ」は、古い宮中の女房言葉で「ちらしずし」のことをいいます。旬の食材とさつま揚げ、かまぼこなどを入れて作る混ぜごはんです。ひな祭りやお祝いごとに欠かせない、季節を感じる料理です。



**しゃんかん**は、昔、貴重だった筍をお祝い料理やおもてなし料理にした「煮しめ」です。薄味で、素材の持ち味と彩りを大切に丁寧に作られる料理です。



**ふくれ菓子**は、小麦粉、黒糖、重曹だけで作る素朴な蒸し菓子です。重曹(ソーダ)でふっくらと蒸し上がるので「ソーダ菓子」ともいいます。



**きびなご**の体には青い帯模様があります。鹿児島県の方言から帯(きび)・小魚(なご)という名前が付けました。

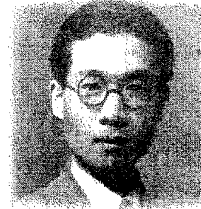


市制100周年  
記念事業

市制100周年にあたり、平成29年7月  
ドイツ・ヴリーツェン市と海外友好交流都市になります。

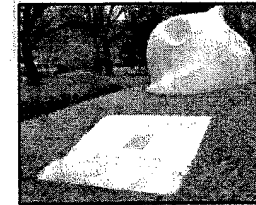
7月10日、ドイツ・ヴリーツェン市と八王子市は海外友好交流都市の調印式を行います。八王子出身のある若い医師の献身的な行動がヴリーツェン市と八王子市を結びつけました。約80年前、ドイツに渡った肥沼信次博士です。肥沼信次博士の功績は、ヴリーツェン市でも語り継がれています。(肥沼信次博士の本が図書室にあります。)

## 肥沼信次



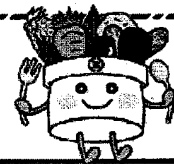
明治41年(1908年)生まれ、八王子市中町出身で第三小学校を卒業しました。医師としてドイツに留学しましたが、第二次世界大戦でドイツが敗戦後、他の留学生は帰国しましたが、一人ドイツに残り、ヴリーツェン市で住民や戦争難民の伝染病(チフス)の治療にあたりました。多くの命を救うため、自分の命の危険をかえりみず、休むことなく治療を続けました。しかし、自身も伝染病にかかり、37歳の若さで亡くなりました。

ヴリーツェン市では、最後まで患者のことを一番に考え行動した肥沼博士を尊敬し、代々語り継いでいます。市庁舎には肥沼博士の功績を紹介する展示室や記念碑があり、町には肥沼博士の名がついた公園や通りがあります。また、肥沼博士の墓があるフリー墓地では毎年、3月8日の命日に慰霊祭が行われ、母校の第三小学校では千羽鶴を贈っています。



両市は、八王子市で生まれ、ヴリーツェン市で亡くなった肥沼博士の功績を語り継ぎ、交流を深めるために海外友好交流都市になります。肥沼博士の功績を語り継ぐだけでなく、誰かのために生きる、人の役に立つ大切さを見つめ直してみよう。

\*9月にはJR八王子駅北口西放射線ユーロードにある中町公園に顕彰碑が設置される予定です。ぜひ見に行ってみてください。



7月10日の給食では、ヴリーツェン市との交流を記念して、ドイツ料理を食べます！  
【アイントップフ・カレーグlust・ザワークラウト・クヌーテル】

**アイントップフ**は、ドイツ語で「アイン(ひとつ)」「トップ(鍋)」という意味で、肉と野菜と一緒に煮込む栄養満点のスープです。「農夫のスープ」とも呼ばれています。



**カレーグlust**は、ベルリン発祥で、焼いたソーセージにケチャップソースとカレー粉をまぶした人気の料理です。グlustは、ソーセージのことです。



**ザワークラウト**は、キャベツを乳酸発酵させた漬物で、「酸っぱいキャベツ」という意味です。「フィルダークラウト」というザワークラウト用のキャベツがあるほど、ドイツの人たちには欠かせない一品です。



**クヌーテル**は、肉料理のつけ合わせの一つで、蒸したじゃがいもをつぶして塩、片栗粉をまぜて丸め、お湯で茹でた、じゃがいもだんごです。