

# おいしい smile 笑

## おいしかった!! Lunch Box

9月10日(金)は筒賀合同運動会の準備日という事もあり、ケーキ箱の中に給食を詰め、外で楽しく食べられるように工夫しました。筒賀小学校では、いつもランチルームで、全校一緒に食べますが、この日は、学級ごとに場所を決めて、時間にせかされることなく、楽しい雰囲気の中で食べていました。練習に来ていた筒中の生徒たちも、芝の生えたグラウンドで、残りのおかずも全てたいらげて、とても満足そうでした。

上殿小学校では、校長室で全員で食べたようです。お弁当の中身は、次のとおりです。



### ハンバーガー、ポテトに唐揚げ

たまには、こんなスペシャルな日があってもいいですよね♡  
ハンバーガーは、低学年用、3年生以上と中学生・職員用と3つの大きさに分けて作り、1つずつかわいく包装にあります。いつもの牛乳とは違い、コセー牛乳もおいしかったです!!

とけてしまったけど...

### チョコパイ



意外に人気だった「サラダ」です。サニーレタスやパプリカ、紫たまねぎなど色がカラフルで、1食用ドレッシングをかけるのが新鮮だったのかな!?

### カットコーン

### オレンジ

弁当の中身を区別できるよう、各々のシールをはりました!!

♡♡♡ ディスカバ discover(発見する) 調理員さん ♡♡♡



給食のカレーやシチューは、全く市販のルーを使っていません。いつも調理員さんが、小麦粉をバターで炒め、鶏ガラからとったスープでのばしながら丁寧に作っています。ターメリックやクミン、タイム、ガラムマサラなどたくさんの香辛料を使い、辛いけれどマイルドでとてもさわやかなカレーに仕上がります。

もちろんクリームシチューやコーンスープのホワイトルーも手作りなので、あっさりした食べやすいシチューになります。

# ポーランド旅行記①

以前、筒賀小PTA広報の趣味を書く欄に、『旅行に行つて、現地のおいしい物を探して歩くのが好き。』と書きました。それを実行に移すべく、この夏は、ポーランドと周辺の国々に出かけました。(筒賀地域の皆さまPTAの奉仕作業をサポートごめんなさい！ 来年しつかり働きますので…)。

「なぜ、ポーランドなの？」とよくきかれましたが、一度「アウシュビッツ」(ナチスドイツにより多くのユダヤ人が犠牲になつた強制収容所)を訪れてみたかつた事と、ポーランドが故郷の「ピアノの詩人」シヨパンの生誕二百周年で、L.O.T.ポーランド航空が、初めて広島航空から直行便を出すことにより、以前は乗り継いで一日がかりだつた旅が、十数時間で行けるようになったのも魅力の一つです。(ロシア上空を飛行できるようになつた事も大きな利点です。)

しかし、私の中で一番大きな旅の目的は、中央ヨーロッパの食を直に感じることでした。一概に「おいしい」とは表現できないのですが見た目、味、その国の民族性、経済状況などから、そういった料理に行きつく経過が徐々に見えてきます。今はインターネットで『○○料理』と探せば、すぐに詳しい作り方を知ることができません。が、食文化は、国境線で区切ることができません、長い歴史の中で人々が行き来し、交流したり、戦つたりする中で残されてきた文化です。それを肌で実感するのは、私にとって、とても貴重な体験でした。

今後数回に分けて、各国の食について「すまいる」で紹介していきますね。



## ポーランド共和国ってどんな国？

- 首都は？ ワルシャワ
  - 人口は？ 3866万人
  - 言語は？ ポーランド語
  - 通貨は？ ポーランドズロチ 1ズロチ=約33円
  - 時差は？ 7時間
- ※2004年にEUに加盟しましたが、通貨はユーロではありません。

地理的重要性から、歴史を通じて何度も外国勢力の支配下となり、国土は分割、地図上から消滅することもありました。多くの町が壊滅的な打撃を受けましたが、長い年月をかけた市民の不屈の努力によって、多くの町は中世の雰囲気を取り戻しています。

## 作ってみませんか？

### 魚のソース煮

#### 【材料・分量】

- サバ切り身..... 6切
- 水..... 適
- しょうが..... 1片
- さとう..... 大さじ3
- 酒..... 大さじ3
- しょうゆ..... 1/4カップ
- ウスターソース..... 1/4カップ

ソースと醤油が同量ぐらい入り、見た目は真っ黒でとてもグロテスクなのですが、味はバッチリです。



#### 【作り方】

- ① しょうがは、洗って、皮がついたまま輪切りにする。
- ② 調味料としょうがを煮立たせ、魚を入れる。
- ③ ホイルなどで落としぶタをし、味をしっかりからめる。

※ 味が薄いようでしたら、ソースなどの調味料を加えるか、片栗粉でとろみをつけてもいいです。