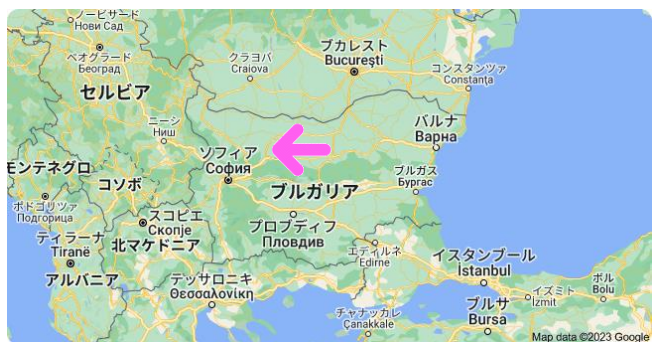


権太坂小学校の食育の取り組みを 紹介します

保土ケ谷区は、ブルガリア共和国の首都ソフィア市とパートナー都市協定を結び、様々な形で交流しています。権太坂小学校では、ブルガリア共和国にちなんだ給食を 2023 年 2 月 10 日に実施しました。当日は、3 年生と 5 年生がブルガリア共和国の文化について学習し、興味をもって食べることができました。



令和 5 年 2 月 10 日(金)の献立

はいがパン 牛乳

ハンバーグリュテニツァ風ソース

ボブチョルバ

ヨーグルト(アロエ)



ブルガリア料理の給食

? "リュテニツァ" って?

ブルガリアの伝統的な保存食です。
パプリカやトマトを煮込み、
真っ赤なペースト状にします。

給食ではハンバーグのソースにアレンジしました。



? "ボブチョルバ" って?

「ボブ」はブルガリア語で豆、
「チョルバ」はスープです。
豆のスープという意味です。

給食の白いんげん豆のスープです。



←ハンバーグリュテニツァ風ソースを作っています



ボブチョルバを作っています→



ばくばくだより

AB班	CD班	EF班	GH班
2月	日	10日	日
()	()	(金)	()

ヨーグルトのふたはいつぱんごみ
カップはプラごみです。

今日の献立	
主食	はいがパン
主菜	ハンバーグリュテニツァ風ソース
汁物	白いんげん豆のスープ
牛乳・乳製品	牛乳
その他	ヨーグルト(アロエ)

ブルガリア

保土ヶ谷区とブルガリアのソフィア市は平成20年からパートナー協定を結んでおり、「お友達」の関係です。

そんなブルガリアのことを知ってもらうため、今日はブルガリア料理のリュテニツァとボブチョルバを給食にアレンジし、ハンバーグのソースと白いんげん豆のスープにしました。パプリカやクミンなどのスパイスを使っているため、寒い時期には体が温まります。

また、今日は3年生と5年生のみなさんがブルガリアの文化等について学習しました。ブルガリアはヨーグルトの産地としても有名です。さて、冬休み前に食べたいヨーグルトの味を聞いたアンケートをしたことを覚えていますか？今日は見事1位になったアロエ味のヨーグルトを株式会社明治さんからいただきました。

ぜひおいしく召し上がってくださいね。

当日のばくばくだより



ヨーグルトの味は
アンケートにより、
アロエ味に
決定しました！

ボブチョルバ（白いんげん豆のスープ）

給食室での作り方

1. パセリ・たまねぎ・にんにく・キャベツを切る。
2. 釜にオリーブ油を入れ、弱火でにんにくを炒め、ベーコンを入れ炒める。
3. たまねぎを入れ、水・チキンブイヨン・トマト缶を入れ煮込む。
4. 煮えたらキャベツを入れ調味し、いんげん豆・パセリを入れる。

※給食では冷凍のいんげん豆を使用

令和4年度 横浜国立大学附属横浜小学校 5年1組

学級だより

令和5年 2月 13日 NO.120

ヨーグルト教室

明治さんから講師を招いて、ブルガリア共和国、ヨーグルトについて教えていただきました。事前学習で知っていたことも、この時知ったこともあり、ブルガリアでは日本の2〜4倍のヨーグルトを食べているとびっくり！（レッスン中、先生が食べているヨーグルトの味を聞いてびっくり！）

今日の献立

今日の献立	
主食	はいがパン
主菜	ハンバーグリュテニツァ風ソース
汁物	白いんげん豆のスープ
牛乳・乳製品	牛乳
その他	ヨーグルト(アロエ)

ブルガリア

保土ヶ谷区とブルガリアのソフィア市は平成20年からパートナー協定を結んでおり、「お友達」の関係です。

そんなブルガリアのことを知ってもらうため、今日はブルガリア料理のリュテニツァとボブチョルバを給食にアレンジし、ハンバーグのソースと白いんげん豆のスープにしました。パプリカやクミンなどのスパイスを使っているため、寒い時期には体が温まります。

また、今日は3年生と5年生のみなさんがブルガリアの文化等について学習しました。ブルガリアはヨーグルトの産地としても有名です。さて、冬休み前に食べたいヨーグルトの味を聞いたアンケートをしたことを覚えていますか？今日は見事1位になったアロエ味のヨーグルトを株式会社明治さんからいただきました。

ぜひおいしく召し上がってくださいね。

いんげん豆は煮崩してややとろみをつけるところがポイントです

5年生の学級だよりで給食のことを紹介しました

材料名	切り方	1人分 (g)
ベーコン		5
たまねぎ	1cm角	25
キャベツ	1cm角	20
トマト缶 (カット)		10
白いんげん豆 (冷凍)		15
パセリ	みじん	0.5
にんにく	みじん	0.2
オリーブ油		0.5
食塩		0.5
黒こしょう		0.01
チキンブイヨン		20
水		80

ブルガリア共和国では、ボブチョルバにはキャベツは入らないそうです。生にんにくや、酢漬けの唐辛子を添えていただくそうです。

当日の栄養黒板・サンプルケース

