



# 駒っ子給食だより 2月

こんげつ こま こきゅうしょく こまがねし こくさいきょうりょくゆうこうと しきょうてい  
今月の駒っ子給食は駒ヶ根市と国際協力友好都市協定を  
むす 結んでいる、ネパールの「ポカラ市」の食事を体験します!!



## 教室掲示用 あるぷすキッチン

### 2月16日(金)の献立



チャイ風

(牛乳+ミルメーク)

アチャール

アチャール (野菜のあえもの)

タルカリ

パート (ごはん)



### ネパールの日常食「ダルバート」

「ダルバート」は「ダル→豆のスープ」と「バート→ごはん」に  
いろいろなおかずを組み合わせる料理です。日本食で言うと  
「味噌汁」と「ごはん」におかずがつく定食のようなものです。  
お皿に全部盛り付けて、お皿の端でごはんとおかずをかきまぜて  
いただきます。ネパールでは、右手を使って口に運びます。  
ニンニクやいろいろなスパイスを使った料理が多いですが、  
基本的に塩で味をつけます。ネパールの人は「料理が黄色くないと  
おいしく見えない」そうで、いろいろな料理にターメリック(ウコン)  
を使うそうです。



ポカラ市はネパールの首都カトマンズから約200km西に位置する人口20万人の都市です。  
標高は800mで、亜熱帯性気候。年間降水量は3000ミリを超えます。真冬でも最低気温  
は7℃と暖かい気候です。霊峰マチャプチャレに代表されるアンナプルナ山群や、その山並みが  
映えるフェワ湖、国際山岳博物館など観光資源が豊富で、世界各国から観光客が訪れます。  
2001年4月18日、国際協力友好都市協定を結びました。駒ヶ根からポカラ  
までの距離は5270km! 行くには飛行機を乗り継いで、9時間ものフライトになるそうですよ。

### まるこまいちば 丸駒市場の竹上文隆さん

駒ヶ根市公設市場である通称「丸駒市場」は昭和47年から52年間の市場の役割を終了して令和5年12月いっぱい  
閉鎖されました。竹上文隆さんは、丸駒市場で生産者や他の産地から届いた野菜や果物の値段をつける決定権を持つ、  
大事な「競り人」というお仕事を10年間されていました。それだけでなく、給食で必要な野菜や果物を手配することも行っ  
てくれています。いつも竹上さんは、子どもたちが食べる食材は「安全で安心して食べられる品質の良いもの。そして、  
一番はおいしいこと。」って言っていました。農家さんが、どんな風に(植えた時期、肥料、農薬のことなど)育てているのか、  
どこの産地のどんな品種の野菜がおいしいのかなど、たくさんの知識があり、私たちの給食のために頑張ってください  
ました。コロナで急に給食がなくなって野菜が売れなくなったことよりも、台風や震災などで野菜が市場に届かなかった  
ことが困ったことで、朝早くに飯田市や諏訪の市場まで行って、給食の食材を準備して下さったこともあったそうです。  
みなさんに野菜をおいしいと思ってもらいたい。好きになってほしい。という気持ちで、お仕事をされていました。そして、地元  
の野菜が今までと同じように給食で使えるよう、農家のみなさんと一緒に考えてくださ  
いました。竹上さん、いつも本当にありがとうございます!感謝申し上げます!!



### 「コマガネ」から守る、ポカラの命



ポカラでは出産時に亡くなってしまってお母さんや赤ちゃんが  
多くいます。そこで、駒ヶ根市では赤ちゃんとお母さんが元気に  
過ごせるようサポートを続けています。母子友好病院建設にも  
協力して、ポカラではその病院を愛称で「コマガネホスピ  
タル」と呼んでいます。また、赤ちゃんとお母さんが安心して  
過ごせるように、母子保健プロジェクトの第3フェーズが  
2023年1月から2025年6月まで行われているところです。



ポカラ市役所には、「ポカラ・コマガネルーム」があり、観光名所フェワ湖には、  
「ポカラ・コマガネフレンドシップ公園」、その前の通りは「コマガネストリート」と  
名付けられています。異国の地に「駒ヶ根」を大事に思ってくれる方々がいるのは、  
長い間駒ヶ根市の皆さんがカポラの人たちと交流してきた深さを物語っています。  
駒ヶ根市役所や JICA (ジャイカ) などの公的な組織はもちろん、民間といつて国境  
を越えて人と人が、お互いの国の人々の健康や幸せを願い協力することができて  
いるからです。遠く離れていても、お互いの国のことを思いやることのできることは  
とてもステキなことですね。ぜひ、皆さんも国際活動をしてみませんか?