

ハートライナー倶楽部

# Heartliner Club

皆様のヨーロッパ生活を応援する NX (NIPPON EXPRESS) の会報誌

欧州版

7

vol. 216  
July 2024

中世ヨーロッパの時代に誘う  
歴史遺産の街、マルボルク  
(ポーランド)



# ロンドンで健康診断を 受けませんか？

ヨーロッパで最大手の日系医療機関  
日本を感じさせる安心の施設環境  
お問い合わせから結果説明まで日本語対応  
土曜日午前中の健診も受付

世界で活躍される皆さまに、日本の規定に  
合った健診を安心して受けていただける  
医療機関です。日本に帰ることなく受けら  
れる健康診断で早期発見、早期治療を。

健康診断のお申し込みは [www.japangreen.co.uk](http://www.japangreen.co.uk) から

お問い合わせはメールまたはお電話にてお気軽にどうぞ

## <健康診断コース>

### ◎大人コース

日本の健康保険組合「労働安全衛生法」によって定められている定期健康診断の内容に準じた基本コースや、生活習慣病や各種がんなど疾病の早期発見を目的とした3コース。

### <コース料金>

コンパクトコース	£310~
スタンダードコース	£530~
エグゼクティブコース	£825~

### ◎オプション

婦人科検診、乳がん検診、ピロリ菌検査、超音波検査、その他の検査についてはお問い合わせください。

### ◎お子様コース

未就学児(2歳以上)、小学生以上を対象とした2コース。



tel. +44(0)20 7330 1750 email. [checkup@japangreen.co.uk](mailto:checkup@japangreen.co.uk)

10 Throgmorton Avenue, London EC2N 2DL UK (最寄駅: Moorgate、Liverpool Street、Bank)

<電話受付時間> 月~金 9:00~17:00、土・日・祝 9:00~16:00 ※健康診断の電話受付は平日のみ

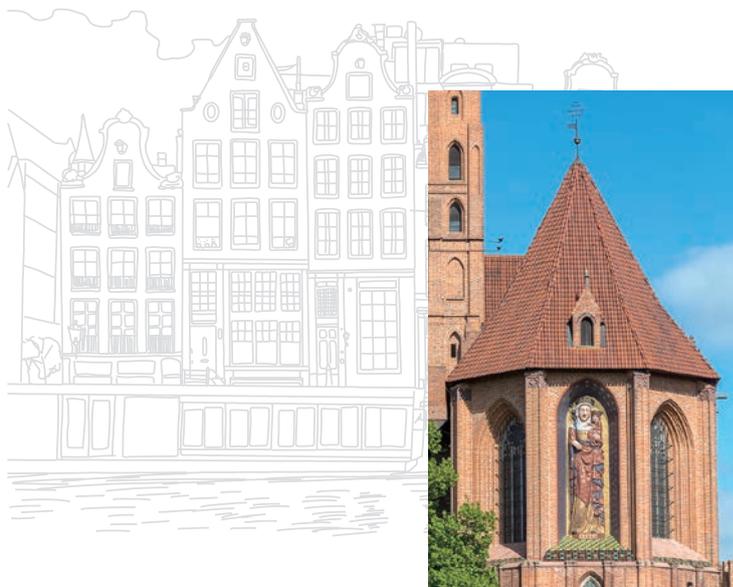


対話があるから医療技術が生きる  
ジャングリーンメディカルセンター



#### 04 Travel

## 中世ヨーロッパの時代に誘う 歴史遺産の街、マルボルク〈ポーランド〉



#### 08 Europe Now

### 子どもの給食／ランチ事情

- チェコ ● 「選べるボリューム満点の小学校給食」
- ベルギー ● 「健康的でグルメな小学校の給食」
- イタリア ● 「子どもの事情に寄り添った給食」
- ドイツ ● 「時流や環境にも配慮した給食」
- スペイン ● 「家でも学校でも3コースのランチを楽しむ」

#### 13 Wine

### 今月の1本

トリンバック・ゲヴェルトラミネール・キュヴェ・デ・セニョール・ド・リボピエール（白、中辛口）

#### 14 Healthy Life

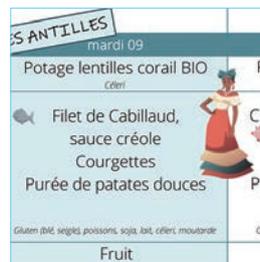
### なるほど！ヘルシーライフ

色彩豊かな環境に暮らす

#### 15 What is this?

### これって何ですか？

ウズラ



NX 欧州 Heartliner Club 事務局

総合問い合わせ先：

(国番号) **49 (0)211 90495 0**

ご住所の変更や購読中止など、購読についてのご連絡は、裏表紙にあるお住まいの地域の支店までご連絡ください。

発行者：NX欧州

【掲載記事および広告掲載に関するお問い合わせ】 編集・制作 A Concept Limited e-mail: HLC@a-concept.co.uk

- 本誌掲載の記事・写真・イラストの無断転載を禁じます。
- 本誌に掲載されている広告内容に関して、発行者および編集者は一切の責任を負いませんのであらかじめご了承ください。
- 掲載内容には万全を期しておりますが、取材後の変更等もございますので、ご利用される場合はご自身でご確認ください。尚、記事の内容をご利用されて生じた損失やダメージに関しては、発行者および編集者は一切の責任を負いませんのであらかじめご了承ください。



 Poland

## 中世ヨーロッパの時代に誘う 歴史遺産の街、マルボルク

ポーランド北部に位置するマルボルク。人口3万7千人程度の小さい街ながら、世界各地から毎年約40万人もの観光客が訪れる。そのお目当ては世界遺産のマルボルク城。ドイツ騎士団によって1280年頃から15世紀半ばにかけて建設された、中世ヨーロッパ最大級の城郭だ。中世の面影を残すこの街には、ほかに多くの歴史遺産がある。ポーランドとドイツの文化が混在するマルボルクへ、歴史を感じる旅に出よう。





2



3

## 中世ヨーロッパの面影を残す街

中世の雰囲気が漂うマルボルク。バルト海南岸に面したポーランド最大の港町グダンスクから南に約40キロメートル、列車で30〜40分のところに位置する。ドイツ騎士団により、騎士団の守護者、聖母マリアにちなんだ「マリイェンブルク」という名で1286年に建設された。その後、1309年からおよそ150年もの間、ドイツ騎士団の本拠地となった。中世ヨーロッパ最大のレンガ要塞でもあり、ヨーロッパの商業ルートが交差する街でもあった。その中心部を通る、幅約30メートル、長さ約300メートルにも及ぶ道は、沿道に市場が立ち並び、商いの場として機能し、海に近いことから、港町の側面も持っていた。

独特の趣から、映画やドラマの撮影にも度々使われてきた。中でも有名なのが、1960年に製作された映画『十字架の騎士たち（ドイツ騎士団）』。19世紀後半から20世紀初頭にかけて活躍したノーベル賞作家、ヘンリク・シエンキェヴィチによる同名小説が原作で、1410年7月にポーランド・リトアニア連合がドイツ騎士団に勝利した「グルンヴァルトの戦い」にまつわる出来事が描かれている。その中で、ドイツ騎士団の拠点としてマルボルク城が登場している。

## ポーランドが世界に誇る、マルボルク城

ポーランドには、ワルシャワやクラクフの歴史地区、ヴィエリチカ岩塩坑など全部で17の世界遺産があるが、そのうちの1つがマルボルク城だ。1280年頃から15世紀半ばにかけて、ノガト川東岸にドイツ騎士団によって建設された中世ヨーロッパ最大級の城郭で、ゴシック様

式としては世界最大の城でもある。1997年に「マルボルクのドイツ騎士団の城」としてユネスコ世界遺産に登録された他、2012年にはトリップアドバイザーの「死ぬまでに行きたい、世界の名城25選」にも選出されている。

1309年9月、ドイツ騎士団の本拠地がイタリアのベネチアから移されると、マルボルクは修道会国家の首都となり、マルボルク城はその主要拠点となった。その後40年にわたり、城は増築を重ね、修道院は深い堀と防壁に囲まれた3つの建物から成る強固な要塞へと姿を変えた。第二次世界大戦末期、1945年3月の爆撃により建物の50〜60%が破壊されたが、戦後大部分が復元され、一部はEUの経済援助を受けて、現在まで修復作業が続けられている。

歴史的価値の高いこの城が、城塞博物館として開放されることになったのは、1961年のこと。考古学と美術史学の観点からも研究が続けられている。約21ヘクタールの面積を持つゴシック様式の城郭でもあり、中世後期の防御建築としては傑作ともいえる。赤レンガの壁が美しく、ノガト川対岸からその荘厳な全貌を眺めれば、まるで中世へタイムスリップしたかのようだ。現在では、ヨーロッパ最大級の中世建築コレクションションや、実際に使用された兵器や武器、歴史的価値の高いマルボルクの豊富な貨幣コレクションなど、4万点を超える所蔵品を抱えている。世界的にも珍しい琥珀を使った芸術品は特に価値が高く、ドイツやイギリス、フィンランド、スウェーデンの他、アメリカや日本の博物館でも公開されている。

## 中世騎士の足音が聞こえてきそうな城内へ

城内は、入場料に含まれる音声ガイドを利用しながら見学するのがお勧め。言語はポーラン

**NIPPON EXPRESS (NEDERLAND) B.V.**  
海外引越、国内引越、欧州内引越、事務所移転、ジェットパック、シーパック

お問い合わせ

## オランダ海外引越

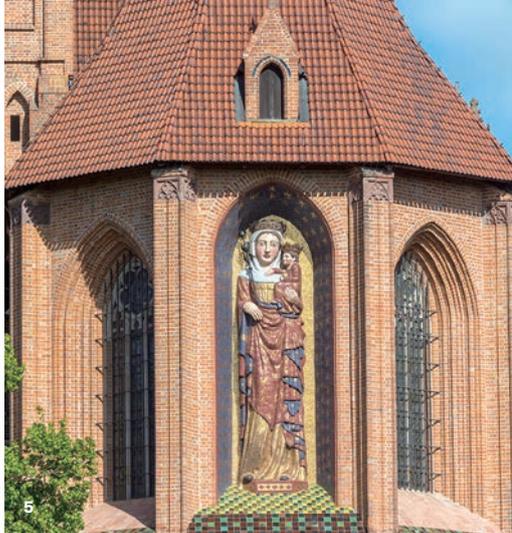
★日本人スタッフご案内の安心引越  
下見、輸出入手続きのご説明の際は必ず日本人スタッフが参ります。

★梱包!!! 何でもお任せ下さい  
家具、家電はもとより、食器、ワインボトルまで、豊富な梱包資材で家財なら何でも梱包いたします。

★AEO認可取得  
欧州進出の日系企業で初のAEO認可をオランダ税関から取得致しました。  
(AEO: Authorized Economic Operator)

オランダ税関からも認められました。

NXオランダアムステルダム引越センター AMSTERDAM REMOVAL CENTER: CONTOUR AVENUE 31, 2133 LD HOOFDDORP  
Tel: +31 (0)20-500-5200 Fax: +31(0)20-500-5210 Web: www.nipponexpress.com/moving/nl E-mail: NENL-Removals@nipponexpress.com



ド語をはじめ、英語、ドイツ語、ロシア語の4カ国語から選択が可能。子ども連れの家族向けの音声ガイドもある。液晶画面付きなので、展示の説明のみならず、見学順路も画面上で示してくれる。迷子になってしまいそうな広大な敷地も、これさえあれば安心だ。

マルボルク城は3つの建物で構成されており、城内ガイドによると全体の見学時間は3時間半だが、じっくり見学すれば丸1日かかるほど、見どころ満載だ。

1つ目は、ドイツ騎士団本部が置かれていた高城。2つ目は、騎士団総長の宮殿として使用されていた中城。そして3つ目は低城(下城)で、大きな武器庫や穀物倉庫、馬小屋、醸造所といった建物が並ぶ。いずれも内部は当時の様子が忠実に再現されており、中世の人々の息吹さえ感じられる。展示品には、歴史的文書はもちろん、陶磁器、琥珀、家具、織物の他、要塞らしく武具も多い。

## 華やかな総長宮殿が置かれた中城

城門をくぐると、「低城(下城)」を抜けて「中城」「高城」と進むが、ここでは順路に従い、中城から見ていくことにしよう。

1309年以降、マルボルクに滞在していたドイツ騎士団総長など高官の住居として使用されていた総長宮殿がある中城では、公式および非公式の訪問に対応するため、側近や宮廷に仕える人々も働いていた。

中城での一番の見どころは、総長宮殿に隣接して西側の棟にある大食堂。その広さは30×15メートル、天井の高さは9メートルもある。修道院建築の中でも最大にして壮麗な建物だ。3本の細い柱とゴシック様式の天井が美しい広々とした空間になっており、14の大きな窓からは陽光が屋内を明るく照らす。ドイツ騎士団の使

者や西ヨーロッパからやってきた騎士たちを迎える際はここで饗宴が催され、その数400名にも及んだという。食堂の中央に立つと、今にも宴のにぎやかな声が聞こえてきそうだ。当時は壁に装飾が施されていたが、現在は、正面玄関上に見られる聖母マリアの戴冠式を描いたほんの一部しか残っていない。

大食堂の隣には厨房があり、豚や鳥の丸焼きだけではなく、ビーバーの尻尾まで供されたとか。注目すべきは、がっしりとした煙突カバーで覆われた大きな炉だ。厨房の隣りにあるのは、調理人の部屋と貯蔵庫。この小さな部屋の壁に見られる装飾は、20世紀初頭のもの。また、部屋の一角には、絵に描いたように美しい暖炉も。かつては衛生設備が備え付けられていたというのも興味深く、壁に描かれたゴシック様式の模様は、今でもその一部を見ることができ。

中世に、現代でいうセントラルヒーティングのような暖房システムが用いられていたことにも目を見張る。炉床の上の石に集められた熱で部屋を暖め、床のあちらこちらに開いた穴から温風を放熱するという仕組みだ。城内で見られる炉のほとんどは19世紀に復元されたものだが、大食堂の床にはその名残があるので必見だ。

総長宮殿があるのは中城の西棟で、これは14世紀から15世紀にかけて建てられたゴシック建築の傑作といえる。この宮殿内で最も豪華な部屋は「夏の食堂」。その名の通り、春から夏にかけて、総長が外国からの来賓をもてなしたりする際の謁見の場として使用された。部屋の東の壁の暖炉の上には、石の大砲がある。伝説によると、グルンヴァルトの戦いの後、ヴワディスワフ・ヤギウォの軍隊による包囲中に要塞が砲撃された際、弾丸がこの大砲がある場所に命中したという。他にも、礼拝堂や寝室、総長室などがある。

また、年輩いた騎士たちが利用した診療所や専用の食堂、礼拝堂、浴場などがあり、当時造られた素晴らしいステンドグラスの大部分が今でも残されている。

ポーランドの名産品で忘れてはならないのが琥珀だ。中世の時代には、ドイツ騎士団もロザリオをはじめ、レリーフや彫刻などさまざまな琥珀の工芸品を制作・販売し、貴重な財源としていたため、同城の歴史の中で琥珀は重要な位置を占めている。中城の東棟の地下にあるホールでは、こういった琥珀の常設展示が見学できる。中世には倉庫として使われていた場所だが、現在ではマルチメディアなどの最新テクノロジーを用いた琥珀に関する解説も見られる大展示場となっている。ここにはマルボルク城が博物館として開館して以来収集している、世界に誇る琥珀コレクションが展示されており、琥珀の祭壇や聖杯、彫刻、装飾品の数々に、誰もが魅了されるに違いない。

## ドイツ騎士団本部が置かれた高城

次は高城へ向かう。高城に通じる門は、城内で最も古い建築要素の一つだ。現在の姿は19世紀末に再建されたものだが、すでに中世の頃から拡張工事が繰り返され、保存工事の痕跡も至るところに見られる。

高城にはドイツ騎士団高官の居住施設や仕事場のほか、教会や礼拝堂など、集いの場が設けられており、中世に「銀の部屋」と呼ばれた宝物庫もある。この宝物庫に関しては、高城で働いていたパン職人らが、床に開いた穴からこっそり鉱石を取り出していたが、せいぜい生活をし始めたことで盗みが発覚し、捕らえられて処刑されたという逸話が残されている。

14世紀に建設された「聖マリア教会」は、第二次世界大戦で大きな被害を受け、修復の跡が

4 高城で見られる「ゲッセマネの園で祈るキリスト」像 5 大きな聖母マリア像は、今も昔もマルボルク城と街のシンボル 6 ステンドグラスもマルボルク城の貴重な所蔵品 7 参事会の間の柱のレリーフは一見の価値あり 8 暖かい季節にはノガト川クルーズがお勧め 9 ノガト川沿岸にたたずむマルボルク城 写真：4・5・8 © www.visitmalbork.pl、6・7・9 © Muzeum Zamkowe w Malborku



マルボルクというと、世界遺産の城ばかりが目立って目だが、他にも、14世紀に建てられた旧市庁舎や古い教会、歴史を感じる給水施設など、見どころはたくさんある。最近新しくマルボルク市民に加わったご当地キャラクター、「マリアネク」もお忘れなく。中世の街にふさわしく、マリアネクも立派な「騎士」だ。2020年に、30センチメートルほどの大きさの銅像が3体作られ、街中で人々を見守っている。マルボルク観光の際は、このかわいらしい騎士探しもしてみてもいい。(スプリスガルト 友美)

● マルボルク城博物館  
www.zamek.malbork.pl

### 城だけではない、マルボルクの魅力

北棟西側の半分以上を占める広いホールは、「参事会の間」。アーチ型の天井が印象的だ。現在見られるものは、19世紀に再建されたものだが、壁に描かれた装飾やステンドグラスは見事だ。この部屋の床にも、暖房の役割を果たしたとされる穴が見られる。中世には、修道院の食堂としての機能を果たしていたが、その後プロイセンの修復工によって参事会の間に生まれ変わった。

中城同様、高城にも、食堂や厨房、食物貯蔵庫があり、テーブルに食器や食べ物の模型が並べられていたり、当時使われていたであろう調理器具が置かれていたり、中世の生活の様子が再現されている。

痛々しい。幼子を抱いた巨大な聖母マリア像が特に有名で、これは建物の外側にあり、その高さおよそ8メートルにも及ぶ。1340年頃に造られた、中世ヨーロッパ最大級の彫刻作品だ。教会への入口となっている黄金の門は13世紀末に建てられ、「最後の審判」をモチーフにした絵が彫られていることから、天国への入口としての側面も持つ。「聖アンナ礼拝堂」には、騎士団の歴代総長が埋葬されている。





1 メインの他、スープ、サラダ、果物かスイーツと、甘いお茶がセットになった小学校の給食 2 給食で一番人気のプフティチュキ・セ・シヨドーは、大人になっても郷愁を感じる味 3 一般的な小学校の食堂の様子 写真：© ZS Edvarda Beneše Pisek

# Czech



[チェコ]

## 甘〜いメニューが人気 選べるボリューム満点の小学校給食

一般的に小学生の昼食は給食で、学校の規模にもよるが、3〜4種類のメニューの中から事前に好きなものを選らぶことができる。最近ではオンライン上で選択できるシステムが採用されている学校も多く、とても便利。教室で配膳される日本と違い、生徒たちは校内の食堂に移動して昼食を取る。

食堂の席数の関係で、学年ごとに時間をずらして昼食を取るため、授業の合間にお腹が空いてしまうこともある。そんなとき簡単に食べられるよう、サンドイッチや果物、お菓子などを持参することが認められている。

給食の献立は、肉料理などのメインにスープ、サラダ、軽いスイーツか果物のデザートがつくのが定番で、ボリューム満点。ベジタリアンの生徒のために肉を使わないメニューも用意されている。

いつの時代も大人気なメニューが「プフティチュキ・セ・シヨドー」。小さなちぎりパンのようなものにプリン味のソースがかかった、まるでデザートのような食べ物で、懐かしい学校給食としてこれを挙げる大人も多い。また粗びきの小麦粉と牛乳でできたミルクがゆにバターと砂糖、ココアをかけた「クルピツォヴァー・カジェ」など、一見、栄養に偏りがあるように見えるものも。一食ごとの栄養バランスが考慮された日本の給食とは、考え方が異なるのかもしれない。

(金子季乃)



安心できる引越しをサポート致します

## ポルトガル海外引越



**リスボン支店** TEL +351-21-842-9520 FAX +351-21-847-4973 担当 Miguel Estopa (英語可)

**オポルト支店** TEL +351-22-947-9500 FAX +351-22-941-6791 担当 Maria João Fonseca (英語可)

日本語でのお問い合わせは NX スペインバルセロナ支店まで

TEL +34-93-552-2988 FAX +34-93-262-3130



**Nippon Express Portugal, S.A.**

[ベルギー]

食材はすべて地元産

# 健康的でグルメな小学校の給食

ベルギーの公立小学校では、保護者が給食か弁当持参かを選択する。給食の場合は学校が管理するアプリで毎月のメニューをチェックし、オンラインで支払う。基本の献立はスープとメイン、デザート+水で、1日2.85ユーロ。内容は、有機野菜のスープから始まり、メインは魚、鶏、豚、牛、野菜が日替わりで提供される。デザートはヨーグルトや果物、チーズ、チョコレート、ビスケットなど。食材はすべて地元の生産者から仕入れ、栄養バランスに配慮されている上、メニューと味付けもバラエティーに富んでいる。

弁当を持参する生徒は半数ほどで、理由は節約以外にも、宗教や信条、アレルギーなど多岐にわたる。中身は凝ったものではなく、ハムやチーズを挟んだり、ジャムやステラなどの甘いスプレッドを塗ったりしたシンプルなサンドイッチが一般的。

教員は昼食を共にせず、給食組も弁当組も食堂に移動して食事を取る。食堂には配膳係や給仕係の他、監視人がおり、給食を残すのは構わないが、騒ぐと監視人の雷が落ちる。

不況下での失業者増加や難民の受け入れが社会問題となっている昨今、朝食やランチを取ることが難しい生徒たちのために、2023年からワロニープリユッセル地方の400校では、温かいランチの無料提供を決定。32000人がその恩恵に浴している (宮崎真紀)

# Belgium

1 春の祝日には水仙、アンティル諸島のクレオール料理の日はクレオール婦人など、楽しいイラストが添えられたメニューの一部 2 ある日の献立は、ニンジンのスープに、メインはジャガイモ & ニンジンのマッシュが添えられたタラのソテー、デザートはヨーグルト 3 弁当組はハムとチーズのサンドイッチなどシンプルなメニューが一般的。飲み物は水のみ 写真：© 宮崎真紀



lundi 01	mardi 02	mercredi 03
Congé	Potage cerfeuil BIO Céleri Thon, sauce tomate aux légumes (navets, courgettes) Semoule Fruit	Potage brunoise BIO Céleri Bettes à la crème Filet de poulet Pommes de terre rôties Fruit
lundi 08	LES ANTILLES	mercredi 10
Potage carottes BIO Céleri Bœuf façon Stroganoff (tomates, champignons) Riz Yaourt	mardi 09 Potage lentilles corail BIO Céleri Filet de Cabillaud, sauce créole Courgettes Purée de patates douces Fruit	Potage St Germain BIO Céleri Chou-fleur à la polonaise Rôti de porc aux fines herbes Pommes de terre nature Fruit
lundi 15	mardi 16	mercredi 17
Potage cerfeuil BIO Céleri Vol-au-vent (champignons) Pommes de terre	Potage pois chiches BIO Céleri Potée aux carottes Filet de Hoki	Potage champignons BIO Céleri Poireaux à la crème Pain de veau Pommes de terre nature

引越は私たちにお任せください。

# ベルギー 海外引越

お問い合わせは下記までどうぞ

[www.nipponexpress.com/moving/be](http://www.nipponexpress.com/moving/be)  
 TEL +32 (0)2 751 7814 FAX +32 (0)2 751 9246  
 E-MAIL: NEBE-removal@nipponexpress.com  
 Bedrijvenzone Machelen Cargo 738/1  
 1830 Machelen, Belgium

**NEX Nippon Express Belgium N.V.**  
 NIPPON EXPRESS NX ベルギー

[イタリア]

美食の国のランチは意外とシンプル

# 子どもの事情に寄り添った給食

イタリアでは給食は基本的に小学校まで。中学校以上は学校が14時頃には終わるので、家に帰ってから昼食を取るのが一般的だ。保護者が共働きの家庭では、作り置き料理が用意されていることが多い。

都市部の公立小学校では、給食は給食センターから運ばれてくるのが一般的だが、美食の国でありながら、味は残念ながらもいまひとつのため、レベルの低い給食に対して保護者が反対運動を起こし、弁当持参を認めさせた地域もあったほどだ。

とはいえ、毎日、バスタメイン+デザートのコースが、パリエーション豊かなメニューで登場する。日本のように生徒が当番制で給仕をするのではなく、大人の給食スタッフが配膳してくれる。また、さまざまな宗教の禁忌やアレルギーに対応できるよう、食材は約25種のカテゴリに分かれており、例えば「肉抜き」だけをとっても、「肉はすべてNG」「豚のみNG」「赤身のみNG」など、細かく分類されている。

中高生も夕方まで授業がある日には昼食を持参するが、日本のような弁当文化はなく、メニューの主流は「パニーノ（サンドイッチ）」だ。生ハムまたはサラミと、モツツアレランチズをパンに挟むだけという手軽なものだが、そこは食材の質が良いイタリアだけに、なかなか立派なランチになってくれる。

(田中美貴)

## Italy

1 中高生の弁当の王道は生ハムのパニーノ。他の種類のハムを入れることも 2 ミラノの小学校や幼稚園に給食を運ぶ、給食センターの配送車 3 中高生は午後授業があるときや課外授業の際、ランチを持参 4 食堂ではクラスごとに交代制で昼食を取る  
写真：2 © 田中美貴、3 © Max Fischer、4 © Anastasia Shuraeva



## イタリア海外引越

イタリア国内、欧州内はもちろん、  
世界に広がるネットワークでお客様の海外引越をサポート

**Nippon Express (Italia) S.p.A.**  
via Londra 12 Segrate 20090 (MI)

当社の引越しは  
日本ではありません！

**NXイタリア**

TEL: +39-02-21698-972

●事務所移転もおまかせ

[www.nipponexpress.com/moving/it](http://www.nipponexpress.com/moving/it)

[NEIT-MILAN.REMOVALS@nipponexpress.com](mailto:NEIT-MILAN.REMOVALS@nipponexpress.com)

1 栄養価の高いナッツやドライフルーツもスナックの定番 2 肉はもちろん、野菜もたっぷり入ったトルコ系ドナー・ケバブは高学年生に人気の軽食 3 丸ごとのトマトやリンゴとサンドイッチの、いたって素朴な弁当 4 プレッツェルにソーセージ、果物やトマトの、典型的なドイツの弁当 写真：1・2 © Tim Reckmann\_pixelio.de、3 © Sabine Krenz\_pixelio.de、4 © Wolfgang Dirscherl\_pixelio.de

# Germany



[ドイツ]

## 子どもの嗜好を尊重 時流や環境にも配慮した給食

ドイツの幼稚園や学校の給食は地域や各学校のシステムによって多少異なるが、弁当を持参するケースが多い。中身はソーセージ・ハム・チーズ・野菜を挟んだサンドイッチ、果物や生野菜、プレッツェルなどシンプルなものが多い。一般的に幼稚園や小学校は朝8時前後に始まり、通常12時から13時頃に終了するため、給食なしがほとんどで、子どもたちは下校後に家でランチを取る。

学校に売店があれば、パンやスナックなど好きなものを買って昼食にする生徒も多い。高学年になると、休憩時間に学校近くのスーパーやパン屋で軽食を購入し、歩きながら頬張る姿をよく目にする。カリキュラムによっては帰宅時間が15時前後になる場合もある育ち盛りの高学年生は、帰宅途中で友人たちと買い食いしたり、自宅で食べたりと、柔軟に対応しているようだ。また給食を提供する幼稚園や小学校では、週に1日を、菜食メニューだけを提供する「ベジデイ」と定めるスタイルの採用も広がっている。

環境都市として有名な街、フライブルクでは、人種も文化的背景もさまざまな子どもたちの嗜好に対応するべく、2023年9月の新学期から、幼稚園と公立小学校のすべての給食で「菜食メニュー」を一斉導入。環境に配慮した、持続可能かつ健康的で美味しい食事の提供がモットーだそう。(シユピッツナーゲル典子)

◆海外引越・欧州域内/国内/市内引越 ◆事務所移転 ◆倉庫保管

ヨーロッパ各国から日本へ、  
他のヨーロッパ諸国へ、そして世界へ

From European Countries to Japan  
To Other European Countries and to the World

日本語でお気軽に  
ご相談下さい。

お申し込み・お問い合わせは下記の支店・営業所まで電話もしくはメールでお気軽に

Email. NEDE-HEAR.LINER@nipponexpress.com [www.nipponexpress.com/moving/de](http://www.nipponexpress.com/moving/de)

- デュッセルドルフ(+49) (0)211-90495-0
- ハンブルク/ベルリン(+49) (0)40-73112-194
- ミュンヘン(+49) (0)89-37426-353

- フランクフルト/シュトゥットガルト(+49) (0)69-68974-584
- ウィーン(+43) (0)1-7007-35417

- ブラハ(+420) 255-707-491
- ワルシャワ(+48) (0)22-878-3208
- ブタペスト(+36) (0)29-553-807

**NXドイツ有限合資会社**  
NIPPON EXPRESS(DEUTSCHLAND)GmbH&Co.KG

[スペイン]

長い昼休みにゆったりと食事

## 家でも学校でも3コースのランチを楽しむ

昼休みが長いスペインでは、一旦帰宅して昼食を取る習慣が今でも残っている。子どもたちは12時半頃に帰宅して昼食を取り、15時頃に学校に戻って午後の授業を受ける流れだ。スペイン人にとって、昼食は一日の中でメインの食事。会社でも昼休憩は2時間ほどあるので、保護者も帰宅して皆で食卓を囲む。

とはいえ最近では遠方勤務や昼休みの短縮で一時帰宅できない保護者も多いため、近所に暮らす親戚や家族の家で昼食を取ることもあるし、給食を利用するケースも増えてきた。現在では約4割が利用している給食は「選択制」で、毎日でも週1回でもいい。「昼に迎えに行けないときだけ給食」など、保護者の都合に合わせて利用できる。

スペインの昼の定食が「第1皿、第2皿、デザート」で構成されるのを反映し、給食も3部構成だ。第1皿はホウレン草やジャガイモなどの野菜スープやピュレ、メインに当たる第2皿は豚ロースの鉄板焼きやレンズ豆の煮込みといった肉、魚、豆料理、デザートには果物やヨーグルト、プリンが供される。

スペインは豊かな食文化で知られるが、昨今は給食における加工品や冷凍食品の使用率が高いことや、部分的に補助金が支給されるものの、給食費が公立学校でも1回につき5・ユーロ(900円前後)とかなり割高であることが問題視されている。

(大田朋子)

# Spain

1 昼休みが長いので、昼食は帰宅して保護者と一緒にとることができる 2 第1皿の定番、米を出汁で煮た「カルドン」 3 調理が簡単な米と野菜のオープン焼きは昼食の定番 4 給食の一例。バエリア(第1皿)、白身魚のグリル(第2皿)に、パンとデザートのプリンも付いて、かなり豪華 写真: © Tomoko Ota



## スペイン海外引越

スモールパッケージサービス (航空便・船便)

お問い合わせは日本語でお気軽にどうぞ。

E-mail: [NEES-Removal@nipponexpress.com](mailto:NEES-Removal@nipponexpress.com)

NXスペイン公式 WEB サイトも是非ご利用ください。

[www.nipponexpress.com/moving/es](http://www.nipponexpress.com/moving/es)



NXスペイン

Nippon Express de España, S.A.



今月の1本



# Trimbach, Gewurztraminer, Cuvée des Seigneurs de Ribeauvierre

トリンバック・ゲヴュルトトラミネール・キュヴェ・デ・セニョール・ド・リボピエール（白、中辛口）



Photo by Jeremy Bishop

フランス北東部のアルザス地方では、ドイツとの国境を流れるライン川と、並行して連なるヴォージュ山脈とに挟まれる形で、南北に約100キロメートル、ブドウ畑が続いています。山脈の東側斜面に畑があるため、西からの湿った風が遮られ乾燥し、標高も高く寒暖差も激しい思われた環境。また多種多様な土壌が入り乱れ、隣り合う畑同士で全く違う土壌となることも多いため、出来るワインも大変個性豊かなものになります。

ここでは白ワインが生産の中心（90%以上）。白ブドウの一品種ゲヴュルトトラミネールは、この地域の泥灰土の土壌と大変相性が良く、スパイシー（ドイツ語でゲヴュルト）な香りにバラの花びらやライチの風味が加わった、辛口から（やや甘みがある）中辛口、甘口まで、幅広い味わいのワインになります。

今回ご紹介するのは、1626年の創業からトリンバツ

ク家により営まれている老舗のワイナリー。1898年に8代目の造ったワインが国際コンクールで最高位を受賞し、評判が確立されました。現在は12、13代目に伝統が引き継がれています。この産地の中心地リボヴィレ村に醸造所を構え、有機認証を受けた畑で（自社60ヘクタール、契約農家35ヘクタール）育った平均樹齢45年のブドウを通してテロワール\*の個性をしっかりと表現し、生命力に溢れピュアでありながら、高貴さもまとったワインを造っています。

煌びやかなゴールドイエローに、琥珀や銅の深い色が幾重にも重なり、奥行きを増しています。

咲き乱れるバラにジャスミン、きれいに熟したモモにライチ、パイナップル。エキゾチックなスパイスに白コショウ。コリアンダーにレモングラス、ジンジャーブレッド。それらすべての要素が、大地に力強く根を張る大木に、ダンスを踊るようにくるくる絡まりながら溶け込んでいきます。やがてその木に実った禁断の実を、誘惑に負け口にする、柑橘ピールのほろ苦さやハチミツの甘さが心地良く広がり、えも言われぬ幸福感で体の内側からとろけていきます。心臓が躍るように脈打つ中、ふと我に戻り目を開けると、そこにははかない余韻だけが残っています。このまま一緒に、跡形もなく消えてしまってもいいとさえ思う。

天候不順にもかかわらず大変良好に仕上がった2011年もの（37€）は、今まさに美しく花開いており、あと2、3年はそれをキープするでしょう。（鈴木 かつみ）



## 【生産地】

フランス・アルザス地方

## 【ブドウの品種】

ゲヴュルトトラミネール 100%

## 【ワインひとくちメモ】

アルザスの土地は1億5千年前は海底に沈んでいましたが、断続的な陥没で、花崗岩に砂岩や石灰岩、泥灰土（粘土質物質と石灰もしくは炭酸カルシウムの混合物）などの堆積岩層が複雑に入り組み、土壌のモザイク化が構成されていき、さらには海や川からの堆積物、風化や浸食の働きによって、より一層の複雑性が加わりました。

\*ブドウ畑を取り巻く自然環境要因のこと

日本語対応だから安心。海外、及び国内引越、そして事務所の移転も私たちにお任せください

# NXトルコ

[www.nipponexpress.com/moving/tr](http://www.nipponexpress.com/moving/tr)



**Nippon Express (Istanbul)**  
**Global Lojistik A.S.**

**Istanbul Dunya Ticaret Merkezi**

A2 Block Kat 15, No: 444, 34149

Sevketiye Mh. Bakirkoy Istanbul Turkey

T: +90-212-465-6934 (内線: 15/19/20)

E: [NETR-Removal.Istanbul.Mail.Group@nipponexpress.com](mailto:NETR-Removal.Istanbul.Mail.Group@nipponexpress.com)





## 色彩豊かな環境に暮らす

文化的背景や生活習慣によって色に付随する意味が異なることもありますが、色彩心理学に基づく色の効果や影響は身近なところで幅広く活用されています。意識的に衣服や小物の色を選んで気分よく過ごすことも、健康促進に有効です。

< Text by 徳永 ゆり子 >

### 日々の生活に登場する色

日常的に、感情や状況を色で表現する機会が多いことにお気づきでしょうか。例えば、気分が落ち込んだときは「ブルー」、幸福に満ちた人生は「バラ色」、相反する2つの事柄には「白か黒」、曖昧な状態は「グレー」と表現されます。また、視覚的に注意を引きたいときには赤色を使うのが一般的ですが、黄色やオレンジ色などの膨張色も効果的と考えられています。また、赤やオレンジは暖色系、青や緑は寒色系といわれるように、色の違いで与える印象や温度感も変わります。色彩による心理的な影響についての記録は、ドイツを代表する文豪として歴史に名を残し、科学者や政治家としても知られるヨハン・ヴォルフガング・フォン・ゲーテが1810年に発表した「色彩論」にさかのぼります。その後興味深いトピックとして研究され、カラーセラピーはもちろんのこと、建築物やインテリア、広告類、企業マテリアル、安全器具類、制服、映画など幅広い領域の配色に取り入れられています。

### 色の性質と心理的な影響

特定の色から受ける印象は、例えば赤なら炎や血、オレンジや黄は太陽、緑は植物や森林、青は海や空、紫はアメジストやライラックなど、その多くは自然界に存在するものと関係しています。各種の



調査によると、赤は、占拠、魅力的、怒り、攻撃的、困惑、失敗や力などに関連する色として扱われており、赤の反対に位置する緑は、認識力の回復効果、想像力や安全性の色と捉えられています。青は、快適、沈静、休息の色でもあります。また、体調不良で顔色が悪くなることもあるため、青や緑は不調や病気と関連する色としても認識されているようです。また、色の濃さによる心理的な影響の調査では、薄い色は「光」で良い印象、濃い色は「闇」で悪い印象と受け止める人が多いという結果も出ているので、ご参考までに。

### 今日の気分は何色？

例えば、ブルーな気分の日には青を選ぶより、黄やオレンジなど元気の出そうな色やパステル系の軽くて優しい色を選ぶと、落ち込んだ気分のサポートになるかもしれません。また、ヨガや瞑想を取り入れている人なら、強化したいチャクラの色を選ぶのがお勧めです。寒い時期には暖色系、暑い日には寒色系を選ぶなど、季節感を楽しむツールとしても活用できます。とはいえ、思い出とともに特定の色が記憶されていると、一般的に理解されている色の性質と個人の感覚が異なることもあります。その場合には、各自の感覚を優先して、楽しむことに焦点を合わせる方が効果的です。衣服や小物、インテリアなどの色を意識的にコーディネートしたり、季節感や気分のサポートにマッチする色の花を生けて楽しんでみてはいかがでしょうか。

## 英国で学び、世界に羽ばたく。

様々な文化交流活動を通して  
歴史に裏打ちされた真の国際教育を実践

**立教大学推薦枠改定**  
2025年度入学より、立教英国学院高等部と立教大学で定めた推薦条件を満たした生徒は人数の制限なく立教大学への推薦が認められるようになります。

**オンライン個別相談 随時実施中**  
詳細は、本校ホームページ  
入学試験情報 > 学校説明会情報

**【学校説明会情報】** 立教英国学院単独学校説明会(詳細は本校ホームページをご覧ください)  
● 7月13日(土) (名古屋) 10:00~12:00 名古屋プライムセントラルタワー13階  
● 7月13日(土) (大阪) 15:00~17:00 梅田センタービル16階  
● 7月14日(日) (東京) 14:00~16:00 立教大学太刀川記念館

- 小学部5年から高等部3年まで、男女共学・全寮制
- 自然に恵まれた広大なキャンパス
- 徹底した少人数教育によるきめ細かい指導
- 日本の教育とイギリスならではの英語教育を両立
- 希望者はケンブリッジ大学での研修可
- イギリスの大学への進学も積極的にサポート
- 立教大学に約半数が推薦入学、他大学推薦枠も多数

**充実した異文化交流プログラム**  
地元 Collyer's College との教育連携、Cambridge 大学研修、Oxford 大学研修、UCL ロンドン大学研修、年3回の Home stay、現地校短期留学など。

急な海外赴任の場合には、編入学についていつでもご相談ください

**RIKKYO SCHOOL IN ENGLAND**  
**立教英国学院**

Guildford Road, Rudgwick, West Sussex RH12 3BE  
Tel: +44(0)1403 822 107 Email: eikoku@rikkyo.uk  
詳しくはHPをご覧ください。 [www.rikkyo.co.uk](http://www.rikkyo.co.uk)

# これって何ですか? ナン

日本ではあまりなじみのない  
ヨーロッパならではの食材や食品を知って  
豊かで楽しい食生活を!



## Quail

【ウズラ】

フランスやイタリアなどでは、メイン料理にしばしば登場するウズラ。日本の食卓では肉の方ではなく、串カツや八宝菜、弁当のおかずとして卵を見かけることが多い。ウズラはニワトリと同じくキジ科に属する渡り鳥で、本来は「ジビエ」という、狩猟で捕獲された野生鳥の一種だったが、年々個体数が減少していることから、現在では農家で肥育されたウズラが出回っている。精肉店のショーケースに並ぶ姿は少々グロテスクではあるが、食感は柔らかく風味は繊細で、他のジビエに比べると格段にクセが少ない。火入れると独特の香ばしさを放つのが魅力だ。タンパク質とビタミンBを多く含むうえ、低カロリーのため、優秀な食材といえるだろう。

**調理法** 丸ごとのウズラはベーコンを巻いてローストしたり、詰め物をしてオープン焼きにしたり、ブドウと一緒に煮込んだりする。すでに処理されたものなら、フライパンでバター焼きにしたり、軽く塩を振ってグリルしたり炭火焼きにするだけで十分に美味だ。パーベキューや、日本風なら唐揚げにするのもいい。皮はパリッ、中はしっとりとしゅーしゅーになるよう焼き上げよう。漬け込むタレにナンプラーやバジリコ、レモングラスを加えてタイ風やベトナム風にしても合うだろう。肉の風味が濃厚なので、奥深い本来の味を楽しめる、シンプルな調理法が最適だ。

(魚住 桜子)

### 各言語での名称

イタリア語	quaglia
オランダ語	kwartel
スペイン語	codorniz
チェコ語	křepelka
トルコ語	bildircin
ドイツ語	wachtel
ハンガリー語	fűj
フランス語	caille
ポーランド語	przepiórka
ポルトガル語	codorna



## オンライン夏期講習会開講!

双方型クラス授業のほか個別対応授業の受講が可能

【開講期間/対象学年】

- I期 7月25日(木)~7月29日(月) 5日間 小6受験、中3受験
- II期 7月31日(水)~8月4日(日) 5日間 小6受験、中3受験
- III期 8月6日(火)~8月9日(金) 4日間 小1~中3、高校生
- IV期 8月24日(土)~8月27日(火) 4日間 小3~中3

\*定員になり次第、締め切らせていただきます。

JOBAロンドン校の  
生徒と一緒に  
学びませんか?

通常期間のオンライン授業も行っています。

体験授業をご希望の方は、ホームページの  
「無料体験授業」欄よりお申し込みください。

\*各クラスとも定員になり次第締め切らせていただきます。



JOBA International London 1F Lawford House, Albert Place, Finchley, London N3 1QA U.K.

Tel: +44 20 8343 4332 [joba-uk.jolnet.com](http://joba-uk.jolnet.com)



# お客様第一の日本通運です。

丁寧な、真心込めて。

私と家族の大切な荷物だから、実績のある日本通運に頼みたい。

## 忙しいご帰国前こそ、NXグループにお任せください

帰国前のご多忙な時でも、慌てる必要はありません。NXグループは、梱包からお引越先でのお荷物搬入までお客様に代わって作業いたします。

## 日本での引越もNXグループがお世話致します

ヨーロッパから日本に着いたお荷物は、日本のNXグループの引越専任スタッフが責任を持って配達いたします。東京、名古屋、大阪（神戸）、福岡の各支店から日本全土にお届けします。

## 日本人スタッフの立会いで安心度満点

引越では作業完了まで必ず日本人スタッフが立会い、梱包状況を確認するなど作業を指揮いたします。

## 目的に応じた梱包資材をご用意

衣類用のハンガーカートン、ゴルフカートン、ワイン用カートンをご用意しています。それぞれに最も適した梱包資材で運ぶことによって、お荷物をいたわります。

## 各国内引越・欧州内引越も承ります

海外引越だけではなく、各国内引越、欧州内引越、家財保管もご安心してお任せください。

## きめ細かなサービスが自慢です

日本のご実家にお荷物を残して赴任されていた場合、帰国後の日本での引越に先立ちNXグループがご実家へ下見に参ります。引越の際はご実家からのお荷物と海外から送られてきたお荷物が同日に着くようにも手配いたします。

### 引越のご用命は次の事務所へどうぞ

- |  |  |  |  |
|--|--|--|--|
| ■ イギリス (国番号 +44) / アイルランド<br>ロンドン & グラスゴー、ダブリン<br>..... (0)20-8737-4200<br>マンチェスター ..... (0)161-436-7500<br>ニューカッスル ..... (0)191-519-7950<br>イーストミッドランド<br>..... (0)1332-850-770 | ■ スイス (+41)<br>チューリッヒ ..... (0)44-836-9966<br>ジュネーブ ..... (0)22-929-0310<br>■ ドイツ (+49)<br>デュッセルドルフ ..... (0)211-90495-0<br>フランクフルト & シュトゥットガルト<br>..... (0)69-68974-584<br>ハンブルグ ..... (0)40-73112-194<br>ミュンヘン ..... (0)89-37426-353<br>■ オーストリア (+43)<br>ウィーン ..... (0)1-7007-35417 | ■ フランス (+33)<br>パリ ..... (0)1-4184-6350<br>■ ベルギー (+32) / ルクセンブルグ<br>ブリュッセル ..... (0)2-7517814/5<br>■ スペイン (+34)<br>マドリッド ..... 91-748-0862<br>バルセロナ ..... 93-552-2986<br>■ ポルトガル (+351)<br>リスボン ..... 21-842-9520<br>■ ハンガリー (+36)<br>ブタペスト ..... (0)29-553-807 | ■ チェコ (+420)<br>プラハ ..... 255-707-491<br>■ ポーランド (+48)<br>ワルシャワ ..... (0)22-878-3208<br>■ トルコ (+90)<br>イスタンブール ..... (0)212-465-6934<br>■ アラブ首長国連邦 (+971)<br>ドバイ ..... (0)4-282-0417 |
|--|--|--|--|