

朝晩過ごしやすい日が多くなり、スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋、そして、“天高く馬肥ゆる秋”食欲の秋到来です。美りの秋を迎え、給食でも秋の味覚を使った献立を取り入れています。

## ★どうして旬の食べ物を食べるのか？★

日本では、多くの野菜は一年中店頭に出回っています。保存技術の発達により、長い期間食べられる青果も増えてきました。しかし、同じ野菜でも、旬の時期のものは味がよく、栄養価も高いのです。例えば、冬が旬の「ほうれん草」に含まれるビタミンCの量は、冬採りは60mg、夏採りは20gと季節によって栄養価が違います。冬と夏で栄養価が異なるのは、育つ環境が違うこと、つまり冬に比べ夏の方が気温の関係で生長が早く、十分な栄養素を産生する前に収穫されるため、とされています。また、ほうれん草は、気温が氷点下になると自ら糖分を産生して凍らないようにします。だから、冬のほうれん草は「甘い」のです。このように、旬の時期に収穫された野菜は、その野菜本来の特徴をしっかりとって育つため、栄養的にも優れているのです。

秋は、感染症が流行る寒い冬に備えて、たくさんの栄養素を体に蓄える時期でもあります。毎日代謝される栄養素から体の骨や筋肉に蓄積される栄養素まで、様々です。「この食品を食べれば十分」というものはありませんが、自然の摂理に従って食べることが大切です。人間の本能として、冬に備えて食欲が増すのは自然なことです。この時に、季節感のないものを食べるよりは、「旬」を意識して食べることに意味があると考えています。

旬を意識して食べることは、他にもよいことがたくさんあります。例えば、旬の盛りは、市場に出回る数が多く「価格が安い」です。さらには、地球環境に配慮して「フードマイレージ※1を抑える」こともできます。ぜひ、ご家庭でも、毎日の食材の中に「旬」を感じることができるよう、親子で話題にしてください。

※1：「食料の（= food）輸送距離（= mileage）」という意味で、食料の輸送量と輸送距離を定量的に把握することを目的とした指標ないし考え方。食糧の輸送に伴い排出される二酸化炭素が、地球環境に与える負荷に着目したもの。食品の生産地と消費地が近ければフード・マイレージは小さくなり、遠くから食料を運んでくると大きくなる。

：農林水産省ホームページより [http://www.maff.go.jp/j/wpaper/w\\_maff/h22\\_h/trend/part1/topics/t3\\_01.html](http://www.maff.go.jp/j/wpaper/w_maff/h22_h/trend/part1/topics/t3_01.html)

※2：参考：「野菜の便利帳」：板木利隆監修、高橋書店、2009.6.5、「日本食品標準成分表 2015年版（7訂）」、文部科学省

## ◇ 給食の様子から ◇



二学期の給食が始まって、夏休みの間に成長したと思うことが二つありました。

一つは、「苦手な食べ物に挑戦しようとする意欲」です。「苦手な食べ物も一口でよいので食べてみよう」という声掛けをすると、一口だけではなく、お皿の中すべての料理を食べきる児童が増えました。

もう一つは、お箸の使い方です。一学期に、「お皿にご飯粒を残さず、ピカピカの状態で見せるようにしましょう」と指導しました。

ご飯粒は、お茶碗に取り残されてしまうと、乾燥して取りづらくなるので、一口食べるごとに、取り残されたご飯粒を、ご飯の塊に集合させながら食べるように伝えました。短冊切りに薄く切られたニンジンなど、お皿にくっついてお箸でとりづらいおかずにも応用して、お箸を上手に使うことができる児童が増えました。一学期に、

先生方が繰り返し声掛けをしたところ

ですが、二学期になっても、お皿に食べ物が残っていないキレイな状態に戻ってくるようになりました。



りんごがおいしい季節になりました。

10月の献立では、「りんご」が5回登場します。

欧米では、昔から「一日一個のりんごは医者を選ばせる」と言われてきました。

砂糖より甘さを感じやすい「果糖」や現代人に不足しがちな食物繊維、カリウムも豊富に含まれている果物です。

給食での提供量は、1/8程度なので、家庭の朝・晩の食事で食べても食べ過ぎということはありません。「たったの1/8個を食べる意味はあるの？」と思われる方もいるかもしれませんが、1回の食事の中で、様々な栄養素を様々な食品から少しずつとることが重要です。

参考：「りんご大学」ホームページ

<https://www.ringodaigaku.com/>