



# 給食だより

東京農業大学稲花小学校  
発行日 2020年7月22日  
発行人 校長 夏秋啓子  
栄養教諭 梅本葉月

各地で記録的な大雨が続いています。昨年の大型台風の復興もままならない中、土砂崩れによる災害や日照不足により、農作物への影響が心配です。学校も換気のために窓を開けているので、雨の日は湿った暖かい風、晴れた日は暑い風と、その日の気候を直に感じながら過ごす日々です。

## ◇ 暑い日こそ、朝ご飯にみそ汁やスープを ◇

熱中症予防の観点から、トレーニングを始める前に必ず水分を補給することが、最近の定説になっています。担任からも休み時間に外に遊びに行く前に水分を摂るように声掛けをしています。

その理由は、汗と深い関係があります。運動をし始めると身体の内部では熱を生産し始めます。体温が1℃上昇すると、内蔵機能は10%低下しています。大量に汗をかいて、内部の熱を外へ放射しながら、体を元の状態に戻そうとし始めます。

このため、運動後はもちろんのこと、運動をする前に、水分補給をしておくことがおすすめです。

朝、登校時の児童の顔をみると、額に汗をたっぷりかいています。「熱中症」とまでいかなくとも、暑さで、だるそうにしている児童も見かけます。



こうした状況を改善するために、朝ご飯に、みそ汁やスープなどの汁物を摂っておくとよいでしょう。通学中に汗で失われる電解質（ミネラル）や糖質を予め補給し、熱中症の予防につながります。

## ◇ 稲花タイムのナスやトマトのゆくえ ◇

稲花タイムで育てている畑のナスは、この長雨の中でも苗木のパワーは衰えることもなく、実らせ続けていました。子どもたちに持ち替えさせる給食として提供する機会をうかがい、ちょうどよいタイミングで収穫していただき、いざ給食室へ！採れたてのナスのつややかさとみずみずしさに感動しました。これまで、稲花タイムのナスは、みそ汁の具として3回登場しました。

さらに、今後の給食で登場することがあるかもしれません。お楽しみに！



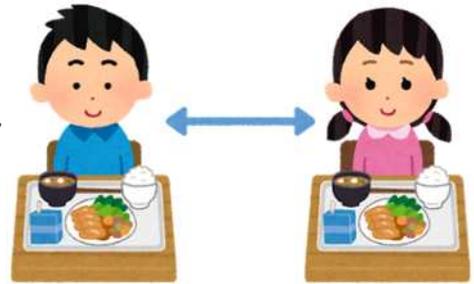
給食室でカットを待つナス



ナス入りのみそ汁

## ◇ もうすぐ夏休み さまざまな食体験を ◇

新1年生の様子を見ていると、暑さで食欲が落ちているのか、苦手な食べ物なのか、おかずに手をつけずに残している児童が多くいます。新型コロナウイルス感染症防止のため、静寂の中、だまって食事をしているので、個々の事情を聞いて回ることができず、手付かずの理由を伺い知ることが難しい状況です。



下膳の際に、お皿の中の料理がほとんど減っていないまま下膳しようとする児童に、「苦手な味だった？」と尋ねると、「前に食べた時に嫌いな味だったから食べなかった」と、一口も食べずに下膳する児童が意外と多くいます。嫌いな食べ物が入っている料理ですから、食べたくない気持ちもわかりますが、一口も食べずに、「苦手」と決めつけ、せっかくの食体験の機会を失ってしまうのは、もったいないことです。

児童に敬遠されがちな食材や料理を提供する日は、興味を持ってもらえるように、給食の時間に担任から簡単な説明をしています。しかしながら、時間の都合上、話題にする内容は1つか2つです。



一方、2年生は、1年生の頃に比べて、個々の食べられる量がぐんと増えたようです。昨年度は、「一口だけ」だったのに、完食できるようになったという嬉しい報告も耳にします。ただ、これまで200回以上の給食を経験し、自分の苦手な食べ物をよく理解していることで、噛まずに牛乳で流し込んだり、米粒ほどのかわいい一口で下膳したりする児童も一部に見られます。

学校生活の中で、給食の時間は限られているため（いただきますの挨拶から、ごちそうさまの挨拶まで15～25分程度）、好きな物から先に食べると、嫌いな食べ物にじっくり向き合う時間を充分にとることができないのが現状です。

そこで、ぜひ、ご家庭でも、準備した食事にお子さんが手をつけない様子でしたら、「一口は食べてみよう！」と声かけをしていただけないでしょうか？

トラウマになることのないように、無理強いをすることなく、「今日は、これまでと違っておいしいと感じるかもしれないよ？」「この料理の中で、どの色が一番好き？」「この食材とこの食材を一緒に食べたらどんな味になるかな？」など前向きな言葉をかけながら、初めは、米粒ほどの一口でも、一口がんばったら、その挑戦を大いに称えていただきたいです。さらに、「次回は二口に挑戦しよう！」と励ましながら、味覚の体験をしてほしいと思います。挑戦する一口のサイズや量を、子ども自身に決めさせて挑戦させたり、盛り付けられた量を半分にして「どっちを食べる？」と目標を一緒に決めたりすることもおすすめです。

保護者の皆様も、子どもたちは、辛みの強いワサビやネギなどの薬味の良さがわからなかったけれど、いつのころからか、お刺身やお蕎麦に欠かせない存在になったという体験はありませんか？

ヒトの味覚は、口の中にある味蕾（みらい）という細胞で五基本味（甘味、塩味、辛味、酸味、旨味）を感じますが、「おいしい」という感覚は、視覚、嗅覚、舌で受け止める感覚や温度など、様々な要素から成り立ちます。

例えば、ワサビのツンとした辛みを初めて体験した時は、ヒトの防衛本能から「刺激のある異物で、毒かもしれない」と警戒する気持ちが湧きますが、何度か経験することで、その複雑な味を受容して、お刺身やお蕎麦、しょうゆ等との出会いを通じて、その組み合わせから織りなす味わいの虜になっていきます。

また、一緒に食べた人やその場の雰囲気、思い出と共に、さらにその魅力を感じて「おいしい」という記憶が刻まれていきます。

ぜひ、今度の休日やこの夏休みを使って、苦手な食べ物や初めて食べる食品に挑戦し、食の魅力を発見する冒険の旅に出かけてみてくださいね！新学期、新しい味覚の発見について、子どもたちからお話を聞くことができることを楽しみにしています。

## ◇ 7月の給食から ◇



7月17日(金)の給食は、ゆかりごはん、チキンなんばん、キャベツサラダ、あさりのみそ汁でした。宮崎県発祥の「チキン南蛮」は、鶏肉に小麦粉をふり、卵をからめて揚げ、甘酢に漬けた揚げ物料理です。タルタルソースやオーロラソースをかけて味わうのがポピュラーのようで、その家庭や料理店ごとに特色のあるオリジナルのソースで味わいます。農大稲花小は、卵アレルギーのある児童も同じ味を楽しむことができるように、卵を使わないマヨネーズとみじん切りにした玉ねぎを使ったオリジナルドレッシングをかけていただきました。



7月9日(木)の献立は、もちきび入りパプリカライス・魚介のクリームソース、イタリアンサラダ、タピオカフルーツでした。もちきびは、他の作物が育たないような乾燥地や荒地にも強く、短い生育期間で収穫できます。粒の大きさはお米よりも小さく黄色い粒が特長で、品種により白っぽい色や褐色した粒もあります。もちっとした食感とコクがあります。白米よりたんぱく質を多く含み、亜鉛は白米の約2倍、食物繊維、マグネシウムは約3倍含まれています。また、黄色い色素はポリフェノールの一種で抗酸化作用に優れています。必須アミノ酸の1つであるメチオニンが含まれていることも特長で、白米に混ぜて食べることで、白米だけで補えない栄養素を満たすことができるのが特徴です。