



給食だより

東京農業大学稲花小学校

発行日 2025 年9月 19 日

発行人 校長 杉原 たまえ

栄養教諭 梅本 葉月

二学期に入ってから暑さの厳しい日が続いていましたが、朝晩は過ごしやすい日も増えてきて、暦の上ではもうすぐ秋分です。9月に続き、10月の献立も秋の味覚がたくさん登場します。

ヒトの味覚における味蕾の成長のピークは10歳頃と言われ、この時期までに、豊富な種類の食材や味を経験することが重要と考えられています。美食の国、フランスでは、10月に「味覚の週間」として全土で味覚について学び、考えます※¹。

本校の給食でも、様々な食材や料理との出会いを通じて、味覚の幅を広げてほしいと考えて献立を工夫しています。

※1 プュイゼ 子どものための味覚教育 食育入門編：石井克枝，ジャックピュイゼ，坂井信之，田尻泉，講談社，2016年11月

■味の違いが分かるかな？ 品種のちがい・食べ比べ

秋は、リンゴ、ナシ、ブドウ、カキなど多くの種類の果物が提供されます。それらの果物は、多くの品種があり、品種によって出荷される時期や味が異なります。10月7日（火）はブドウの「シャインマスカット」と「巨峰」、10月20日（月）には、リンゴの「シナノスイート」と「トキ」を両方同時に提供し、食べ比べをします。「香り」の違い、「食感」の違い、「甘味や酸味」の違いなどを感じとり、品種改良に込められた願いと共に味わってほしいと思います。



シャインマスカットと巨峰の食べ比べ

■「豚キムチ丼、もっと辛くしてほしいです！」

1年に1回だけ登場する豚キムチ丼は、児童からリクエストが多い人気メニューです。ただ、その辛さについては、子どもたちの意見が大きく分かれます。

「キムチが辛すぎる！」という児童がいる一方、「もっと辛くしてほしい！」という意見も多く、挙手でアンケートをとると、圧倒的に「もっと辛くしてほしい！」の意見が多いほど、給食室では、辛味を控えて調味しています。

学校給食用に開発された辛さ控えめのキムチを、汁と具材を分け、辛味が苦手な調理スタッフに味見をしてもらいながら、汁を入れる量を調整しています。

「辛味」は五基本味（甘味、塩味、酸味、苦味、うま味）には入らず、「味覚」ではなく「痛覚」です。しかし、キムチの辛味の正体である唐辛子は、キムチのうま味や甘味を際立てる重要な役割を担っている上、体を温める働きもあります。また、発酵食品であるキムチは、腸内環境を整えてくれる朝鮮半島を代表する伝統食品です。

辛味が苦手な児童にも、キムチに親しんでもらえるよう、スープや炒め物などの様々な料理のアクセントとして使用しながら、キムチのすばらしさを伝えていきたいです。



写真左下から時計回りに：豚キムチ丼、メロン、あさりとチンゲンサイのナムル、牛乳、トックと卵のスープ

■10月6日 十五夜 ～ 色とりどりの白玉だんご ～

10月6日（月）は十五夜にちなみ、かぼちゃを練り込んで満月に見立てたお月見団子を提供します。農大稲花小学校の給食で、度々登場する色付きの白玉団子。どうやって色をつけているのかと質問されることが多いので、ご紹介します。

給食では、ピンク色は生の苺や苺ジャム、黄色はカボチャ、緑色は抹茶で色をつけています。



お月見団子（カボチャ）



フルーツポンチ（イチゴジャム）

作り方はとても簡単です。市販の白玉粉に水を入れる前に、色を付ける素材と水を少しだけ混ぜます。まだボソボソとして水分が足りないように感じる状態で、付けたい色の食材を好みの色になるまで、少しずつ加えます。好みの色になったら、生地が耳たぶの硬さになるまで水を加えて、丸めてゆでます。ポイントは、色が決まる前に水を入れすぎないことです。まだ白玉粉がボソボソとしているうちに色を決めます。色を濃くしたい時に、すでに白玉粉が耳たぶの柔らかさになってしまうと、もうそれ以上水分を加えることができません。食材自体に水分がある場合（ジュースやカボチャなど）、柔らかくなりすぎてしまうので、水は慎重に入れることが大切です。（柔らかくなりすぎたら、白玉粉を加えればいいのですが、追加の白玉粉がないと元に戻すことはできません。）

他にも、ケチャップやにんじんジュースでオレンジ色、ぶどうジュースで紫色、茶殻で緑色のつぶつぶ入りなど、白玉団子に色を付けることができる食材はいろいろあります。

十五夜のお月見団子を自分好みのカラフルな白玉団子で作ってみるのも楽しいですね。



ポイント

粉っぽさが残っているうちに色を決める



上段（左から）茶殻、ぶどうジュース、にんじんジュース

下段 ゆでる前（ゆでると色合いが変わります。）