



給食だより

東京農業大学稲花小学校

発行日 2025 年 4 月 25 日

発行人 校長 杉原 たまえ

栄養教諭 梅本 葉月

1 年生が入学し、在校生もそれぞれ進級し、早 3 週間が経ちました。給食の時間は、どの学級も笑顔がいっぱいです。今年度も、安心・安全な給食を提供し、食を通して、農業、環境、文化、感謝の心など、体験を通して学ぶ時間として、この笑顔を大切にしていきたいと思います。

■ いつが旬？ ビワ・プラム・メロン・小玉スイカ

近年、果物の旬が早まっています。今年は、ビワが 4 月の中旬から果物屋さんの店先に並んでいて、もうビワが食べられる季節になったのかと驚きました。

果物屋さんの話によると、20 年前は 6 月が旬だったビワは、近年は旬がだいぶ早まっているため、5 月下旬では 500 個のビワを品種や大きさをそろえて準備できるかどうかかわらないとのことでした。今年は、昨年よりも少し早めて 5 月 21 日に提供する予定です。

八百屋さんが目利きをし、給食を提供する日に一番おいしくなるように、保管温度や熟すスピードを考慮して、とびきりおいしい状態のものを運んでくれます。

とはいえ、500 個すべてが完璧においしい状態とは限りません。中には、酸味が強かったり、糖度が高くて柔らかくなりすぎてしまったりしているものもあるかもしれません（まさに、生物の神秘的な個体差ですね）。甘い個体、酸っぱい個体、どれにあたっても、農家さんや八百屋さんが心をつくして届けてくださった貴重な 1 個です。味わっていただきましょう。

また、栽培技術や流通の進歩により、これまで、旬が短かったものが、長い期間食べられるようになってきました。その一つにメロンや小玉スイカがあります。近年は、国内産のものも、4 月下旬から 9 月上旬まで、長い期間楽しむことができます。このため、メロンや小玉スイカは、給食でも登場回数が多いです。さまざまな産地や品種を楽しむことができます。都度、給食時間に紹介しますので、楽しみにしてください。



■ 果物のアレルギー？

「生の果物を食べたら、口の中がピリピリしたり、イガイガしたりした」という経験はありませんか？ ジャムや缶詰だと大丈夫なのに、「生」で食べると違和感があるということがあるかもしれません。

これは、果物に含まれるたんぱく質を分解する消化酵素によるもの（すりおろしたリンゴをお肉の下味にしたり、生のパイナップルと豚肉で酢豚を作ったりするのは、生のリンゴやパイナップルにお肉のたんぱく質を柔らかくするはたらきがあるためです）だったり、「口腔アレルギー症候群」によるものだったりします。口の中の違和感の原因は、みな同じではなく、個人によりさまざまです。

子どもたちは、これからますます未知の食材に出会い、触ってみたり、食べてみたりして食経験の幅を広げ、味覚も豊かになっていきます。本当に健康を害するおそれがある食材は適切に避けることが必要ですが、「食べたことがないから…」という食わず嫌いや「前に似たような食品を食べて違和感があったから」と過剰に除去してしまうのは、とてももったいないことです。

給食で提供される初めての食材について、ぜひ、ご家庭でも食わず嫌いにならず、苦手意識が強まらないよう声をかけてあげてください。その中で気になる症状がある時には、安易な判断をせず、まずはかかりつけ医へ相談してみましょう。受診・検査の結果、医師より摂取を避けた方がよいと指示があった場合には、学校生活でも対応を検討しますので、すみやかに保健室へご連絡ください。

なお、前述の「ビワ・プラム・メロン・小玉スイカ」の中で、特にビワ・プラムは、学校で初めて食べるというお子様も少なくありません。ご不安がある場合は、献立表で提供日をご確認の上、事前にお子様とお話しされるとよいかもしれません。

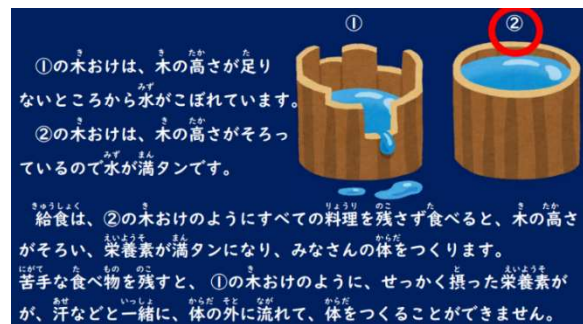
■ どうしてバランスよい食事が大切なの？

どうして、身体の成長期にはバランスの良い食事をしっかり食べなければいけないのでしょうか？

農大稲花小では、4年生の保健体育と関連して、「赤・黄・緑の食品をバランスよく食べる」ことの大切さについて学びます。

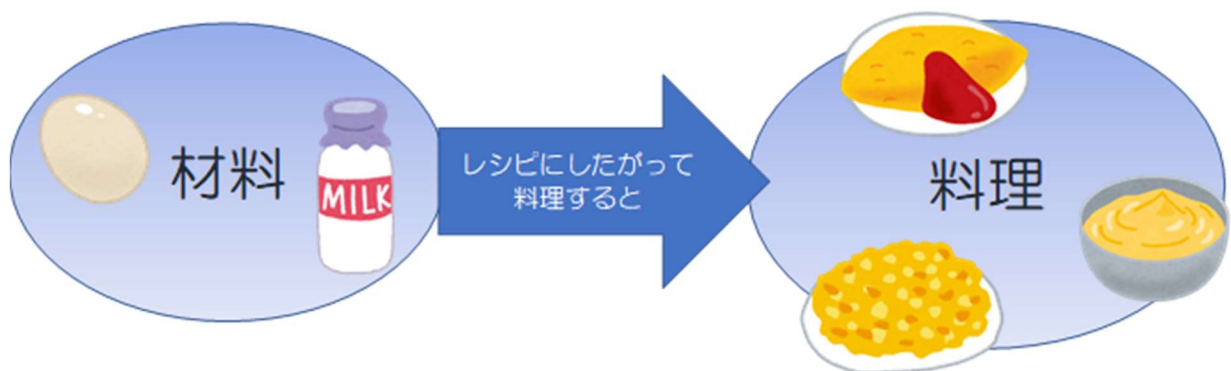
給食の時間、木桶を例に栄養バランスよく食べることの大切さをお伝えしています。この木桶の例は、見たことがある人も多いのではないのでしょうか？

好きな食べ物だけを食べるだけでは、栄養素が偏ってしまうため、さまざまな食品を食べた方がよいことは、木桶の例で何となくイメージできるかもしれません。

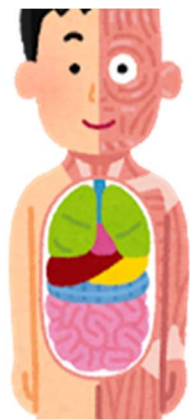


今回は、ミクロ（原子や分子レベル）の視点に立ってバランスよく食べることの大切さを考えてみたいと思います。少し難しい内容ですが、「食のバランス」について学んでいく4年生以上の子どもたちにもぜひ一緒に考えてほしい内容です。

「ヒトの体」と「食品」は、姿形は全く異なりますが、ミクロ（原子）の世界でみると、どちらも同じ原子（H, C, O, S, N など）からできています。ただし、材料は同じですが、設計図（遺伝子配列）は異なります。そのため、でき上がってくるものはちがうのです。イメージしやすいように、例えば説明しましょう。卵と牛乳を使って作ることができる料理をいくつか思い浮かべてください。オムレツ、スクランブルエッグ、カスタードなど、どの料理も卵と牛乳を使いますが、調理工程（レシピ）が異なると全く別の料理ができますね。



ヒトも、食品と材料（原子）は同じですが、できあがる姿形は違います。ヒトの体は、ヒトの設計図によってヒトとして形作られているからです。ヒトが食べた食べ物は、胃や腸で分解され分子や原子レベルに小さくなり、この分子や原子がヒトの体をつくる材料となり、ヒトの設計図に基づいて、血や筋肉、骨となります。



ミクロの世界では、例えば、ヒトの筋肉は、タンパク質だけでなく、銅やマグネシウムなどのミネラルやビタミンB6やB12などの酵素が、体の中で化学変化を起こして、筋肉として合成されます（十円玉の銅やネジに使われるマグネシウムなどの金属も、私たちの体を構成するためには必要な栄養素です）。そして、その筋肉を動かすときには、脳や神経からの指令が必要です。この脳細胞や神経細胞も、タンパク質や脂質の他に、さまざまなビタミンやミネラルによって合成されています。つまり、ヒトの設計図に基づいて、食品中の栄養素が、姿や形を変えて、ヒトの形を作っています。

先ほどの卵と牛乳の例に戻すと、ふんわりとやわらかいオムレツ作るために、卵だけでなく、牛乳は欠かせません。冷蔵庫に牛乳を切らしていて、卵しかなかったとしたら、卵だけでオムレツを作ろうとすると固い卵焼きになります。牛乳の代わりに、豆乳やバターを使ったり、卵を泡立て空気を入れたりして材料やレシピを変えると、ふんわりとしたオムレツを

つくることができます。



つまり、みなさんの体も同じことが言えます。お米が大好きだからと、ご飯ばかりたくさん食べていても、成長期の体をつくるために必要な十分な栄養素を満たすことはできません。さまざまな栄養素を蓄えるために、いろいろな種類のおかずを食べる必要があります。口に入ったその食品から私たちの身体は作られているからです。牛乳と豆乳の栄養素の構成はとても似ているので、牛乳が苦手でも、豆乳を飲むことができれば、牛乳の栄養素を豆乳で補うことができます（厳密には、牛乳と豆乳の栄養構成は異なるので、他の食材を食べることで補います）。

このように、「身体の成長のために、バランスよく食べる」というのは、何か一つの食品だけを食べるのではなく、さまざまな食品を偏りなく食べることで、ヒトの体をつくるための材料が満たされ、丈夫な体がつくられるということです。

もし、ヒトが食べ物を食べなかったら？ 材料が不足して、どんどん痩せてしまいます。「バランスよく食べましょう！」とは、「ヒトの身体を作るために必要な材料（栄養素）を備えておきましょう！」という意味です。

一方、「△△を食べれば、人間に必要な栄養素が全て入っている」という魔法のような食べ物はありません。だから、ヒトはさまざまな種類の食べ物を食べなければなりません。

実は、ヒトの身体を構成するために必要な栄養素の量やしきみは、解明されていない部分も多く、「あなたは、●●を〇〇の量を食べれば大丈夫！」とはっきり断言するためには、まだまだ多くの研究が必要です（なお、学校給食の献立を考える時に使う基準値は、集団を対象にした目標のような値であり、あくまでも目安です。このため、さまざまな食品を使って、偏りが生じないようにリスクを分散しています）。

ヒトは、さまざまな食べ物をまんべんなく食べて、それぞれの食べ物が持っている栄養素の力を借りて、生きています。さまざまな種類の材料（栄養素）を準備しておけば（食べれば）、ヒトはその材料のうち、必要な分を使って、残りを排泄します（脂質や糖質は、飢餓に備えて蓄積されるので、摂り過ぎに注意しなければなりません、成長期は、身体の成長のために使われるので、心配ありません）。

成長著しい学童期は、目に見える身体の大ささだけでなく、味覚や嗅覚などの五感も発達する時期です。さまざまな食経験を通して、味覚の閾値を広げ、豊かな感性と丈夫な体を育めるようにと願っています。