

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。実りの秋を迎え、給食でも秋の味覚を使った献立を取り入れています。

## ◇ ひみこの歯がいてぜ ◇

新型コロナウイルス感染症対策の影響で、机を向かい合わせにして談笑しながら食べることができなくなったことは残念ですが、悪いことばかりではありません。

「よく噛んで食べる」ということを定着させるよい機会となっています。

カレーライスやクリームソースを使った料理は、あまり噛まなくても飲み込むことができますので、すぐに食べ終わってしまいがちですが、早く食べ終わってもおしゃべりができないので、することがなくてつまらない、というのは実は本末転倒です。「飲み込みやすい料理も一口30回はよく噛んで食べるように」と話しています。

特に学校給食における飲み込みやすい料理（カレーライスやクリームソース等）は、油分が多いのが特徴なので、よく噛んで、唾液と絡ませて胃へ送ることが、胃腸への負担を軽くする点でも重要です。

8つの噛むことの効果について、それぞれの頭文字をとって「ひみこの歯がいてぜ」と覚えることができます。



さらに、黙って食べる、すなわち黙食の時間がたっぷりあるので、これは何という食べ物だろう？と考えながら食べるようになったことから、休み時間に「今日のみそ汁に入っていた具は、〇〇と▽▽ですか？」と食材を確認する児童が、増えました。

目で見て、よく味わって食べないと、その正体がわかりづらい食べ物も、子どもたちがよく考えながら食べているので、わからなかった食材について質問する際の表現がとても豊かです。

「今日のお汁に入っていた食べ物で、茶色くて、柔らかくて、この前、煮物にも入っていたような気がします。」答えは、「椎茸」でした。横でその様子を聞いていたキノコが苦手な児童が、「えっ、椎茸だったの？食べちゃった！」という微笑ましいやりとりもありました。

参考：[公益財団法人 8020 推進財団 HP](#)・・・ウェブサイトへリンクします

## ◇ 10月10日は目の愛護デー ◇

10月10日は、目の愛護デーです。

目の正常な機能を保持するために、ビタミンAを適切に摂取することが大切です。

学校給食の摂取目標量でも示されているとおり、小学校低学年の子供たちは、1回の食事で必要な量は、レチノール活性当量で170 $\mu$ gです。ビタミンA（レチノール）は動物性食品（とくに肝臓や卵）に多く、プロビタミンAのカロテノイドは植物性食品（とくに濃い色の野菜＝緑黄色野菜や果物）に多く含まれています。にんじん20gは、144 $\mu$ g摂ることができるので、にんじんは日々の食事に欠かせない存在です。



俗に「アントシアニンがたくさん含まれたブルーベリー

は、目に良い」と言われていますが、残念ながら、ヒトを対象とした研究で信頼性のあるものは現在のところありません。食品は、薬と異なり、1つの食品の中に様々な栄養素が含まれているので、はっきりと「この成分」と言い切ることが難しいからです。「この成分」に「この効果がある」と証明できる場合は、「医薬品」に分類されますが、アントシアニンは医薬品ではありません。

しかしながら、アントシアニンに脂質異常を抑制する効果が示唆される論文はたくさんあるので、「全く効果がない」とは言い切れません。信頼のおけるデータが出てくる日は近いかもしれません。「効果がある」と信じて食べると、そのように脳が意識するので、「体に良さそう♪」と思って食べることはおススメです。

参考：[国立健康・栄養研究所 HP](#) 「[食品の安全性・有効性情報](#)」・・・ウェブサイトへリンクします。

## ◇ 9月の給食から ◇



9月7日の献立は、とうもろこしごはん、くじらのカレー竜田揚げ、いんげんのごまサラダ、すいとん汁でした。

とうもろこしごはんは、生のトウモロコシを給食室で実をカットし、芯と一緒にたきこみました。味付けは、お酒と塩だけです。

くじらのカレーたつたあげは、2年生は、何度も食べているのでどんな味がよく覚えていたようです。1年生は、給食で初めて食べるという人が多く、話題になりました。何という種類のクジラか、興味を持った児童が多く、「ニタリクジラ」だと教えると、翌日、調べてニタリクジラの図を見せたくれた児童もいました。

クジラの肉は、体に必要な鉄分をはじめとするミネラルがたくさんある食べ物です。まだ暑い日があり、汗と一緒に体に必要なミネラルが体の外に出てしまうので、クジラのような血合いの多い魚や肉を食べることは大切です。

ただし、いくらミネラルが豊富だといっても、クジラの肉だけでは、体を丈夫にすることはできません。給食に出ている食材をすべてバランスよく食べて、初めて、クジラの栄養の力が発揮されます。

苦手な食べ物も、少しずつでもいいので、必ず一口は食べてみようと呼びかけました。





9月8日の献立は、豚キムチ丼、チョレギサラダ、たまごときのこのスープ、ぶどうゼリー、シャインマスカット（南アルプス市副市長様より）、ジョアでした。

チョレギサラダの「チョレギ」は、韓国の方言で、「浅漬けのキムチ」という意味です。水菜とレタス、わかめを、手作りドレッシングで和えました。ドレッシングの調味料は、ねぎ、にんにく、さとう、コチュジャン、酢、ごま油、塩、のりでした。

「ぶどうゼリーの中に入っている実は何でしょう？」という質問をしました。答えは、「ブルーベリー」でした。ブルーベリーを知っている人は、見た目はブルーベリーなのに、ぶどうの味がするので迷ったという人もいたかもしれません。これは、味覚のふしぎです。ブルーベリーをぶどうジュースのゼリーの中に入れて、ぶどうの味に感じるのです。

ブルーベリーよりもぶどうジュースの方が香りが強いので、脳がだまされるためです。

同じように、オレンジゼリーの中に、メロンを入れると、オレンジではなくメロンの味がします。見た目はオレンジ色なので、アンデスメロンというよりは、夕張メロンという感じでしょうか。ご家庭でぜひ試してみてください。



9月9日の給食は、栗とさつまいもごはん、戻りかつおと秋ナスの揚げ煮、菊花和え、なめこの赤だし、牛乳でした。

9月9日「重陽の節句」で、菊の花が楽しめる時期なので、「菊の節句」ともいいます。菊花和えには、黄色と紫の食用菊を使いました。

鰹（かつお）は、暖かい海を好み、そして常に群れをなして動き回る回遊魚です。冬から春にかけて北緯 10～30° のところで産卵し、日本近海で餌をパクパク食べておなかいっぱい、まるまる太った鰹たちは秋ごろにまた南の暖かい海に戻っていきます。このカツオを「戻り鰹」と呼びます。