

新学期に入った途端に涼しい日が多くなり、街路樹のキンモクセイのよい香りも秋の訪れを感じます。

◇ 黙食を日常に いのちと向き合うひとときを ◇

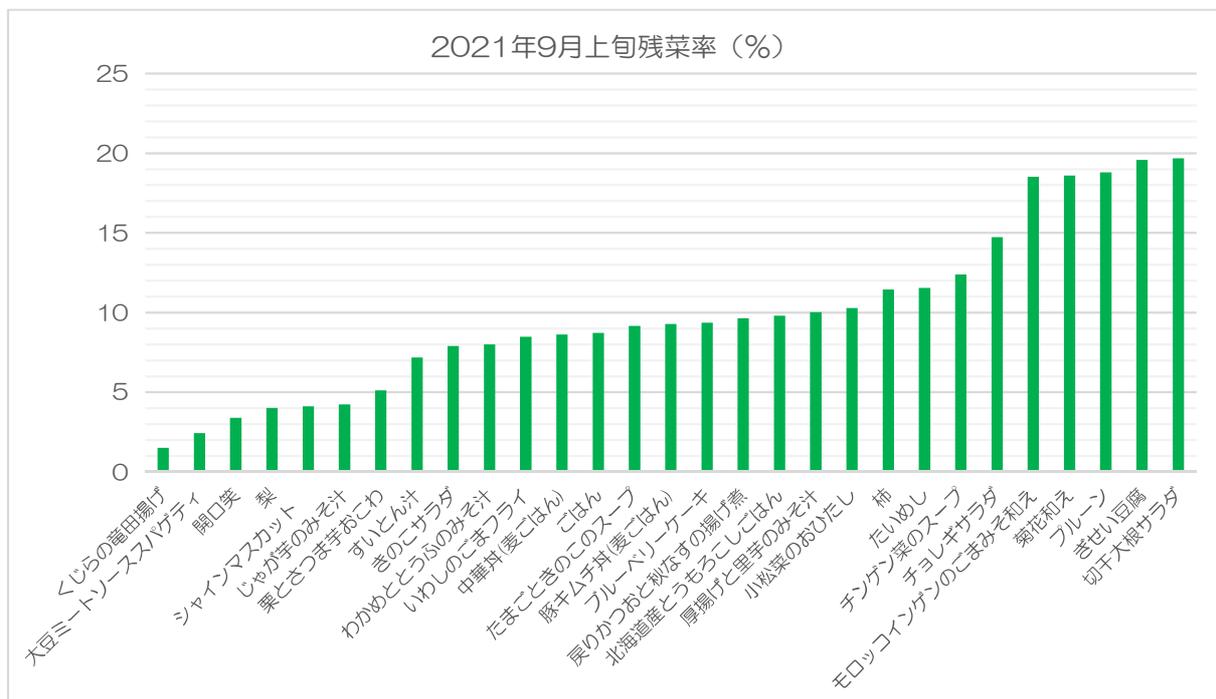
コロナ禍での学校給食が再開されて1年以上の月日が経ちますが、全員前を向いて、一言も話さず食べる給食の時間が当たり前の姿となりました。ワクチン接種が進み、特効薬が開発されたとしても、一般的な感染症予防の観点からこの「黙食」の姿を続けていくことがよいだろうと言われていています。大勢でにぎやかに食べる食事の風景は過去のものになりそうです。



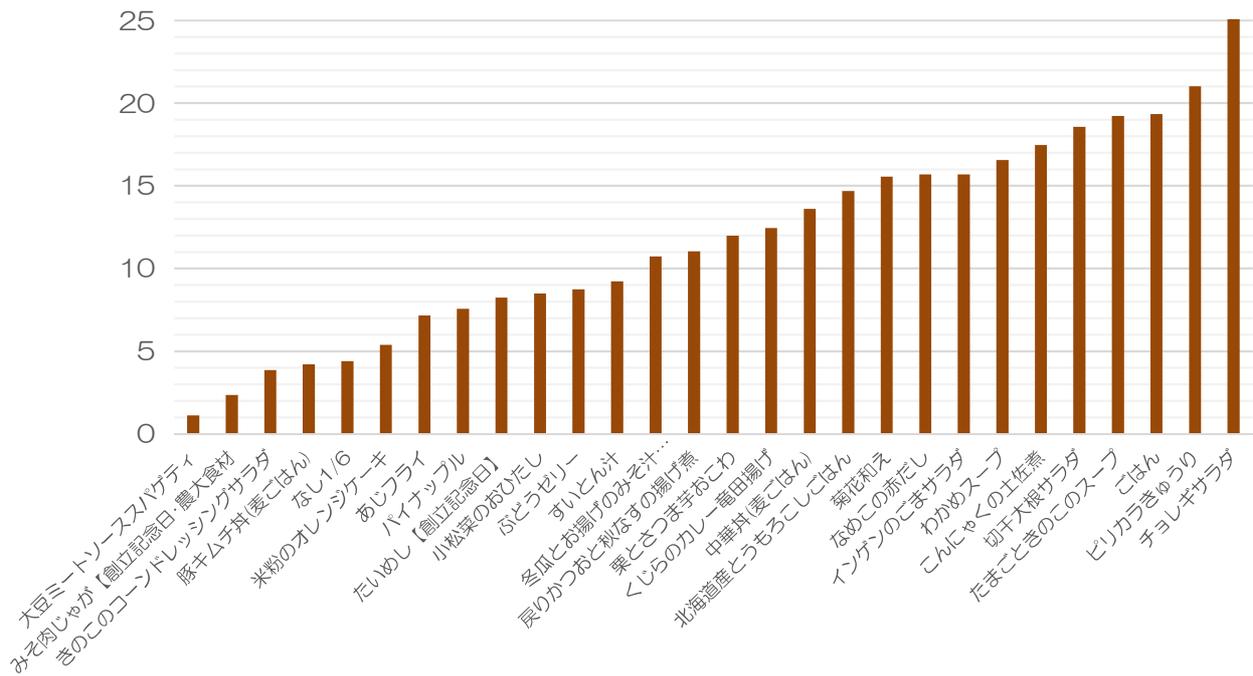
新型コロナウイルス感染症が流行する前は、机を向かい合わせにして友だちの顔を見ながら食べていたので、「食わず嫌い」でも、友だちが美味しそうに食べる姿を見て「食べてみようかな？」と挑戦してみたり、先に食べた友だちが「苦い」といったら、おそろおそろ食べてみたり、友だち同士の関わりによる物語が繰り広げられていましたが、今は、そのようなやりとりによる成長を期待できなくなってしまいました。

しかし、この食事風景は、他人に影響されずに、自己と向き合う時間としてプラスにとらえることもできます。さらには、「食べ物の命をいただく」という行為に静かに向き合う時間、と考えるとよいことだと思います。

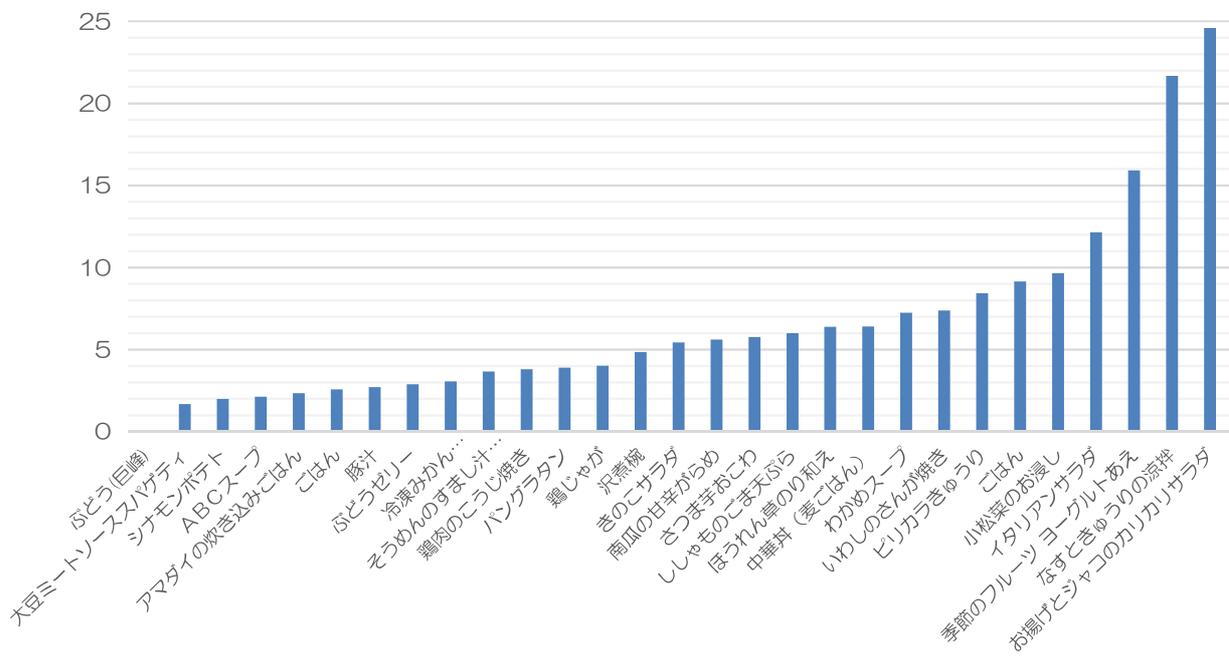
なお、子どもたちの食べ残しの状況を見てみると、コロナ前とコロナ禍とで比較してみても食べ残しの多い料理の傾向に大きな違いはないようです。



2020年9月上旬残菜率



2019年9月上旬残菜率 (%)



残菜率 (%) は、提供重量 (kg) に対する食べ残しの重量 (kg) の割合で、2019 年は 1 期生、2020 年は 1~2 期生、2021 年は 1~3 期生の全体の食べ残し重量から算出しています。

児童に人気のミートソーススバゲティや汁物は食べ残しが少ない一方で、野菜の和え物は食べ残しが多く、残菜率が 20%前後に及びこともあります。

ところで、子どもの好き嫌いは決して悪いことではなく、味や見た目でも本能的に避けていたり、食べやすさや食事の環境が関連したりしていると考えられています。

また「苦い」「すっぱい」「からい」という味覚は、体にとって危険かもしれないという防衛本能で自然なことです。でも、その防衛本能は、食糧が貴重だったころ（何万年も前）にヒトが培った本能です。その後、飽食の時代を生きる現代人にとっては、本能のままに食べることは生活習慣病^{※1}のリスクと隣り合わせということも言えます。

子どもの好き嫌いに対しては、調理の方法や生活習慣、食事の雰囲気を見直し、食事を楽しむ気持ちを育むことが大切です。子どもの好き嫌いは**成長の一段階**としてとらえ、好きなものだけを提供する前に、ご家庭で繰り返し声掛けをして、挑戦させてください。と同時に子どもの好き嫌いを直すことは、成果が見えづらいものです。「食べるものは他にたくさんあるから、別に食べられなくても困らない」という考え方もあるでしょう。

「好きなものだけを食べる」という食生活は、大人になって生活習慣病になってからでない後悔することはないでしょう。しかし、生活習慣病になってから好き嫌いを直そうとしても、その時は、相当の忍耐力と強い意志が必要になります。すでに生活習慣病になってしまっている時点で、「生活習慣病になってしまうような味覚（糖分、脂質、塩分を好む味覚）」になっているということです。素材の持つ自然な苦味や酸味をおいしいと感じる味覚に修正することは、柔軟な成長期よりもハードルが高く、「我慢して食べる」という修行のような生活になってしまいます。

反対に、生活習慣病予備軍になった時、「何でも食べられる（受容できる）味覚」を持っている人は、すぐに食生活を改善することができ、あっと言う間に、健康体を取り戻すことができるのも事実です。「好き嫌いなく、何でもおいしく食べられる味覚」は一生ものの財産です。

黙食を通して、それぞれの素材の味わいに注意を向けながら一口ひとくち大切に味わってほしいと願っています。

※1 生活習慣病・・・ここでは、食習慣を原因とする病気のことを指し、インスリン非依存糖尿病、肥満、高脂血症（家族性のものを除く）、高尿酸血症、循環器病（先天性のものを除く）、大腸がん（家族性のものを除く）、歯周病等

※参考：石井克枝, ジャック・ピュイゼ, 坂井信之, 田尻泉：ピュイゼ 子どものための味覚教育 食育入門 編, (株)講談社, 2016.11.7

◇ レシピ紹介 ～給食の人気メニューから～ ◇

りんごゼリー

りんごがおいしい季節になりました。皮ごと煮るとかわいらしいサーモン色に染まります。色よく煮るために、レモン汁を最初から加えることがポイントです。

材料 (60ccカップ 10個分)

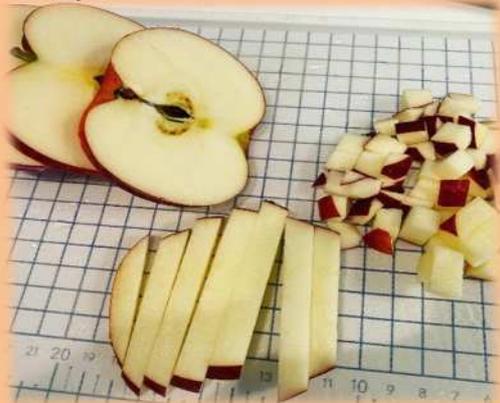
- ・りんご 1個 (200g)
- ・砂糖 20g
- ・レモン汁 15g
- ・水 100g

- ・イナアガーL 12g
- ・砂糖 10g
- ・りんごジュース 360g
- ・白ワイン 5g

イナアガーLを粉寒天やゼラチンに替える場合は、水分450gに対する必要量を換算してください。



① りんごは皮付きのまま1cm角にカットする。



② 鍋に、りんご、砂糖、レモン汁、水を入れ、火にかけて、沸騰したら中火にして好みの硬さに煮詰める。



- ③ ②のりんごを取り出し、煮汁が90gより少ない場合は、水を足す。
- ④ ③の鍋に、ジュースとアガー、砂糖を入れてダマにならないようにかき混ぜて溶かす。
- ⑤ 火をかけ、アガーが溶けたら、煮りんご、白ワインを加えて、沸騰させる。
- ⑥ カップに注ぎ入れて、冷やし固める。
(イナアガーLは常温で固まりますが、冷やした方がおいしく食べられます。)

白ワインのアルコールは⑤での加熱により飛びます。



◇ 9月の給食より ◇

9月3日の給食は、9月5日は農大稲花小学校の創立記念日をお祝いして、たいめし、ぎせい豆腐、小松菜のおひたし、じゃがいものみそ汁、シャインマスカット、牛乳でした。

東京農大OBの矢尾農場※2様よりじゃがいもをプレゼントしていただきました。実習に行っている東京農大の学生さんからメッセージ動画をいただき、感謝して味わいました。

※2北海道における大規模農業体験「矢尾ファーム」農業実習

https://www.nodai.ac.jp/academics/int/biob/news/biob_project/igata/



9月15日の給食は、ごはん、鯛の塩麴焼き、白菜と竹輪のサラダ、五目ひじき、なめこの赤だしでした。

新型コロナウイルス拡大の影響により、日本各地で農水産物の流通量減少及び単価下落が続いており、各生産者などの事業活動に対する継続支援が急務となっています。水産業の継続的な事業を支援するため、農林水産省が行う国産農水産物販路多様化緊急対策事業により、**愛媛県産の「真鯛」**が本校にも無償で提供されました。

