



# 給食だより

東京農業大学稲花小学校

発行日 2021年4月23日

発行人 校長 夏秋啓子

栄養教諭 梅本葉月

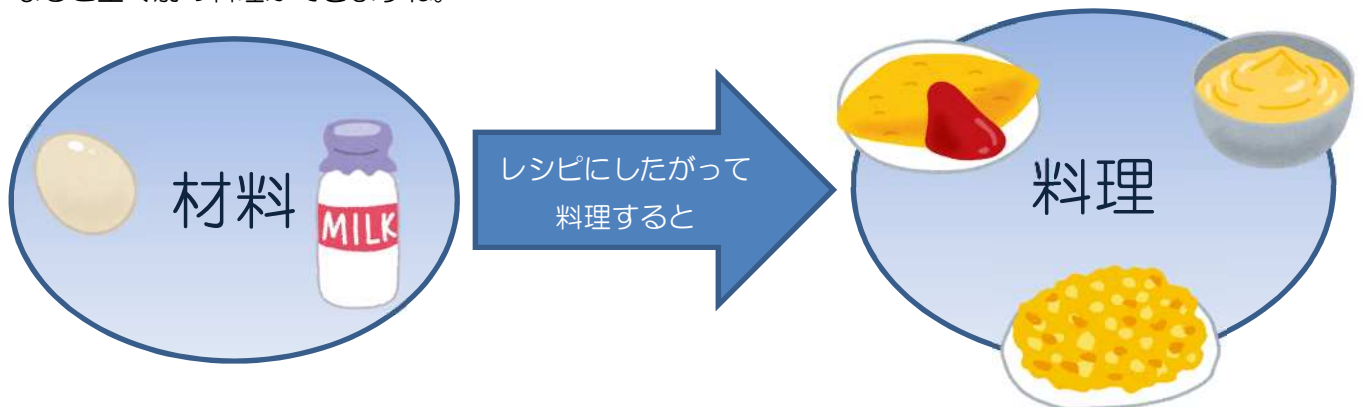
今年度の給食がはじまって、3週間がたちました。1年生は、初めて食べる食材や料理、あるいは見慣れない食材や料理を前に、緊張している様子も見られますが、小さな手のひらに対してとても大きいお椀と長いお箸を使って、一生懸命に上手に食べている姿に胸を打たれます。2年生は、全体としての食べ残しが減り、体の成長だけでなく、苦手な食べ物に挑戦し、残さず食べようとする児童が増えていることに大きな成長を感じます。3年生は、食材や料理の知識や経験が蓄積され、食べ物の種類や品種の違いによる味や香りの違いを感じながら、大人顔負けの感想を述べたりする姿に驚かされます。なお、今月から3年生の給食の提供重量は、低学年の時の1.3倍の量になり、魚や肉の切り身などの「個付け」の料理も大きいサイズになりました。そのためか、2年生の終わり頃(3月)よりも全体としての食べ残しが増えてしまいましたが、今後、体の成長に伴って、食べられる量も増えてくることでしょう。

## ◇ からだづくりと食事 ◇

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？

以前(2020年10月23日号給食だより<sup>\*1</sup>)にも、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ましたところですが、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。

「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、例えで説明しましょう。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。オムレット、スクランブルエッグ、カスタード、....、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、様々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。様々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、様々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、ヒトは様々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くみは、未だに解明されていない部分が多く、「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、あくまでも目安という訳です。)

ヒトは、様々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。様々な種類の材料(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いけないですが、成長期は、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きさだけでなく、味覚や嗅覚などの五感も発達する時期です。様々な食経験をを通して、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。

参考：※1 [2020年10月23日号給食だより](#)

[http://www.nodaitoka.ed.jp/application/files/8516/0336/4880/20201020\\_\\_1023.pdf](http://www.nodaitoka.ed.jp/application/files/8516/0336/4880/20201020__1023.pdf)

## ◇ 4月の給食から ◇

4月7日始業式の給食は、ポークカレーライス、カニと春キャベツのコールスローサラダ、フルーツカムカムジュレ和え、牛乳でした。

この日の農大稲花小のカレーライスは、少し変わった味わいがしたと思います。小麦粉やバターなど、食物アレルギーがある児童も、全員が同じカレーを食べることができるように、いつものカレーのレシピを少し変更しました。通常のカレーのルウは、「小麦粉」と「バター」を使って作りますが、この二つの材料の代わりに「米粉」と「ココア」を使い、コクが出るように、玉ねぎもあめ色になるまで時間をかけて炒めました。材料やレシピが変わっていても、とてもおいしく出来上がったと思います。

※しゃしんは1・2年生のりょうのみほんです。3年生は、しゃしんよりすこし多めに もりつけてください。



**フルーツカムカムジュレ**  
おたま 8ぶんめ 1ぱい

**カレーライス**  
ごはん おさら 6ぶんめ  
ルウ おたま 6ぶんめ 2はい

**カニと春キャベツの  
コールスローサラダ**  
トング 一つかみ

4月15日の給食は、世界の食卓献立「ギリシャ」。この日は、ぶどうパン、ムサカ、ひじきとイカのマリネサラダ、レヴィシアスープ、ブラッドオレンジ、牛乳を提供しました。

ムサカは、ギリシャで親しまれている家庭料理で、お皿に、蒸したじゃがいもや炒めたナスを敷いて、ホワイトソースを重ねてオーブンで焼いたグラタンのような料理です。

レヴィシアスーパは、ギリシャ語で「ひよこ豆のスープ」という意味です。3年生は、夏秋校長の稲花タイム「まめのふしぎ」の授業を受けていたので、給食で使われている豆とそれらの知識がしっかりと結びついたようです。

また、この日は、愛媛県産のブラッドオレンジを提供しましたが、農大稲花小に、ブラッドオレンジの木があることを知ってもらい観察させることを目的に、「どれがブラッドオレンジの木かわかった人は、教職員にこっそり教えに来てください」とクイズを出したところ、一番早い児童（2年生でした！）は、その給食の後、すぐに答えを伝えに来ました。まだ、つぼみだけで実がついていないので、ヒントは、給食時間に見た写真だけでしたが、たくさんの児童がこのクイズに挑戦して、こっそり教えに来てくれました。玄関近くにある、児童の背の高さより低い小さな木ですが、去年は3つのブラッドオレンジが実りました。今年は、いくつ実るか、今から楽しみですね！

せかい しょくたく  
世界の食卓こんだて：ギリシャ 

ひじきとイカのマリネサラダ  
トング 1つかみ

ブラッドオレンジ  
1-3年 1こ/大人 2こ

ムサカ

ぶどうパン

レヴィシアスーパ  
おたま6 ぶんめ2 はい 

