



# 給食だより

東京農業大学稲花小学校

発行日 2021年10月22日

発行人 校長 夏秋啓子

栄養教諭 梅本葉月

秋の味覚が美味しい季節になりました。食欲の秋でもあり、毎日の給食の食べ残しが4月よりも少なくなってきました。再開した給食当番活動も、勘を取り戻しつつあり、どんどん上達しています。ただ、ご家庭でしゃもじやお玉を使って練習されていると思われる児童と、あまり練習していないと思われる児童との差が顕著に出てきています。

「装う（よそう）」とは文字通り、美しい姿に整えることです。ごはんを装うときも、お茶碗の真ん中に向かってこんもりと美しく、かつご飯粒をつぶさないように、優しく装うと、見た目から食欲をそそります。

指先を使って、こぼさないようにバランスをとるのは、大人でも難しい動作です。しかし、ご家庭でお手伝いをしながら練習することはこの先の生活で決して無駄にはなりません。ぜひ、児童にご家庭で盛り付けをする機会を持たせてください。



## ◇ やさい・くだもの・きのこ・かいそう……

### 食物せんいをしっかりとっていますか？ ◇

季節の変わり目、秋のアレルギー症状が出る児童が増える時期です。風邪なのか、アレルギー物質に反応して症状が出ているのかははっきりしないと、もどかしい気持ちになることでしょう。

中でも食物アレルギーについては、[給食だより 2020年12月18日号](#)<sup>\*1</sup>で話題にしていますので、気になる方はご覧ください。1人の児童に対して「あれもこれも食べられない」と何種類もの食品のアレルギーがある事例はごく稀だと言われています。自己判断で〇〇アレルギーと決めつけて、食の範囲を狭めてしまうのは、とてももったいないことなので、専門医を受診しましょう。

さて、近年、ちょうないさいきんそう腸内細菌叢の乱れとさまざまな疾患との関連が明らかになってきています。最近の研究で、アレルギー疾患患者の腸内細菌叢の多様度が低下したり、特定の細菌が増加したり、低下したりする腸内細菌叢が存在することが明らかになっています。また、アレルギーを予防したり、治療したりする方法が明らかになってきました。



腸内細菌叢の状態を知るにはどうしたらよいのでしょうか？

それは「便」を見ればわかるといわれます。「バナナの形をした臭くないうんち」をしている人は健康そのものです。「ベタベタしたうんち」「コロコロしたうんち」「水のようなうんち」は、お腹の調子が悪いサインです。

腸内細菌叢を良い環境に保つために大切なことは、昔から言われている「基本的な生活習慣」を続けることです。

- 様々な食品をバランスよく食べる。

- ・食物せんいの豊富な野菜や果物、海藻、豆を毎日食べる。
- ・よく噛んで唾液を出して食べる。
- ・しっかり眠って体の疲れをとる。
- ・歯をていねいに磨く。

など、当たり前前の生活習慣を続けることが何よりも大切なことです。

この「当たり前前のことを続ける」ことが意外と難しいことは、みなさんもよくわかっているのではないのでしょうか？少し怠ったぐらいでは、大きな影響を及ぼさないので、「ここ数か月、お通じがよくない」、「虫歯になった」、「健康診断の血液検査の結果が悪かった」など、はっきりとした症状や数値が出てから認識します。

認識してから、気を付けるようにすれば、まだ間に合います。お通じが悪いという人は、まずは、「バナナの形をした臭くないうんち」を目指して、食事の仕方や内容を見直してみましよう。

毎日の給食の食べ残しをチェックしていて気になることは、「野菜の和え物」や「酸味の強い果物」、「豆の料理」の食べ残しです。全体の20%を超える食べ残しがある日もあります。野菜も果物も腸内細菌叢を整えるために必要な「酪酸菌」の餌となる食物せんいが豊富に含まれる食品です。給食時に、野菜や果物を残してしまうという人は、「この野菜、この果物なら食べられる！」というものがあれば、ご家庭で、それらの食品を食べて、給食で食べ残した野菜の分量を補うことをおすすめします。

※1 給食だより 2020年12月18日号

<https://www.nodaitoka.ed.jp/application/files/5416/0825/3265/202012181218.pdf>

※2 参考 厚生労働省 e-ヘルスネット「腸内細菌と健康」最終アクセス2021年10月14日

<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/food/e-05-003.html>

## ◇ びわの種から芽が ◇

6月に給食でびわを提供したところ、種を持ち帰った児童から、「芽が出た」と報告がありました。種の生命力にさぞかし驚いたことでしょう。その報告を聞いて、とても嬉しい気持ちになりました。

我が家にも、数十年前、給食で食べたビワの種を持ち帰って育てた木があります。実るようになったのは、種をまいてから10年以上たってからのことです。同じように、種から育てたレモンの鉢植えもありますが、こちらは、5年目で実りました。途中、夏に水やりを欠いてしまい、葉がすべて落ちて枯れてしまったように見えたこともありましたが、半年後に、新しい芽が出て、また元気を取り戻しました。その成長ぶりに、幾度も勇気をもらいました。

自分で栽培すると、農家さんのご苦労とその技量を感じ、改めて感謝して農作物をいただきたいと思えます。また、魚釣りをすると、漁師さんの技量のすばらしさを実感します。さらには、自分で釣った魚を自宅に持ち帰る間の鮮度の変化から、鮮度保持の技術、流通技術の進歩にも感謝します。他にも林業や加工業など、気づかないところで様々な技術の恩恵を受けて、「食べものの命」をいただくことができます。

これからも、食を通して、おもしろいこと、楽しいこと、元気をもたらしたこと、たくさんの思い出が生まれることを願っています。



## ◇ レシピ紹介 ～給食の人気メニューから～ ◇

### すきやき煮

材料 (5人分)

・豚肩ロース肉	100g
・牛バラ肉	70g
A・酒	15g
A・砂糖	2g (小さじ1/2)
A・しょうゆ	2g (小さじ1/2)
・油	5g (小さじ1)
・焼き豆腐	200g
・はくさい	170g
・しいたけ	25g
・ねぎ	70g
・にんじん	50g
・さやいんげん 又は絹さや	17g
・糸こんにゃく	70g
・だし汁	140g
・酒	15g (大さじ1)
・みりん	10g (大さじ1弱)
・ざらめ	10g
・しょうゆ	27g (大さじ1・1/2)



① A を合わせて、肉を 30 分以上漬け込む。

豆腐は 2 cm 角に切り下茹でする。

白菜は短冊切り、しいたけは 2 mm 厚さ (石づきも固いところを除いて使う)、ねぎは斜め 5 mm 幅、にんじんは 1×3cm 短冊切り、さやいんげん又は絹さやは斜め 5 mm 幅、糸こんにゃくはザクザクと 4 cm 幅に切り下茹ですてしておく。



② フライパンに油を熱して肉を炒める。肉の色が変わったら、人参を加えて軽く炒める。



③ だし汁を加え、ひとに立ちさせ、酒、みりん、ざらめを加え、ざらめが溶けたら、しいたけ、白菜の茎、葉、葱の順に炒める。



④ 具に火が通ったら、しょうゆ 2/3 加え、こんにゃく、とうふ、さやいんげん (絹さや) を加え、煮汁が沸騰したら、火を止めて、蓋をし 1 時間程度休ませる。



⑤ 再度火にかけ、味見をしながら残りのしょうゆを加えて完成。



良く味が染み込むように、一旦、火を止めて余熱で火を通し、食べる直前に温めると、おいしさがアップして調味料が少なくても (給食は塩分の使用量が少ないのですが) おいしくいただけます。



## ココアチュロス

材料 (5 cm棒 30 本分)

- ・薄力粉 130g
- ・上新粉又は米粉 33g
- ・ベーキングパウダー 2g
- ・ココアパウダー 10g
- ・絹ごし豆腐 200g
- ・砂糖 50g
- ・塩 1g
- ・バニラエッセンス 2g
- ・水 40g～適量
- ・揚げ油 約 100g
- ・砂糖 10g

道具

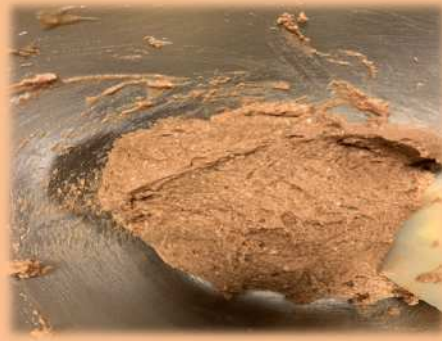
- ・しぼりぶくろと絞り口型
- ・フライパン
- ・クッキングシート



- ① 小麦粉～ココアパウダーを合わせてふるっておく。
- ② 絹ごし豆腐はつぶして、砂糖と塩を混ぜ合わせる。



- ③ ①に②を加え、豆腐の粒が見えなくなってきたら、水を少しずつ足して、ツノがダシるくらいの硬さにする。柔らかすぎても絞れないので、固いうちに、絞ってみて、水加減を調整する。



- ④仕上げて、バニラエッセンスを加え、絞り袋に生地を入れ、フライパンの底の大きさにカットしたクッキングシートに絞る。慣れるまでは、4～5 cmの棒状に絞り、慣れてきたら、円やハート形などに絞る。



- ⑤ 170℃まで熱した油に、クッキングシートごと揚げる。油が少ない場合は、2分くらいで裏返し、さらに2分揚げる。



- ⑥ 熱いうちに、好みの量の砂糖をまぶす。少量 (30 本全部で 10g 程度) で十分甘いので、かけすぎに注意。



## ◇ 9・10月の給食から ◇

9月16日の給食は、キーマカレー、ツナサラダ、秋野菜チップス、巨峰、シャインマスカット、牛乳でした。

シャインマスカットは、山梨県南アルプス市の副市長で、東京農大の卒業生でもある手塚千広（てづか ちひろ）さんからのプレゼントでした。巨峰と食べ比べをして、シャインマスカットの皮の薄さや歯ごたえ、風味の違いなどを味わいました。

野菜チップスは、秋の味覚「じゃがいも」「れんこん」「さつまいも」を薄くスライスして、カラリと素揚げしました。食べ残しは、なんと全校でたったの10gでした。残菜率（食べ残し重量÷提供重量×100）は、0.09%、誰もがおいしく食べられる油の力に驚かすにはいられません。苦手な児童が多い野菜の和え物に、ゴボウやサツマイモを細切りにして揚げたチップスを少しふりかけたメニューもよく食べます。油で揚げると美味しくいただけますが、食べ過ぎますので、食べる量はほどほどにしましょう。



10月14日の給食は、わかめごはん、ホッケのみりん焼き、チキンとインゲンのごまクリーム和え、さつまいもの味噌汁、梨、牛乳でした。

給食の配膳を待っている間、さつまいものなかまとして、一番近い植物はどれか考えてもらいました。①じゃがいも ②朝顔 ③りんごのうち、答えは、②朝顔です。



さつまいもは、朝顔と同じ仲間の植物で、朝顔に似たうすいピンクの花が咲きます。じゃがいもと朝顔で迷った児童が多く、これまでの授業や体験で得た知識を総動員して考えることができたようです。