



給食だより

東京農業大学稲花小学校

発行日 2020年10月23日

発行人 校長 夏秋啓子

栄養教諭 梅本葉月

気持ちのよい秋晴れが続いたと思ったら、雨が降って、一雨ごとに寒さとともに冬の気配を感じる日々です。子どもたちも教職員も新型コロナウイルス感染防止のための黙食(黙って食べる)に、だいぶ慣れ、食事中に発言が必要な時は、箸を置いて、マスクをつけて、黙って手をあげるルールも定着してきました。そのおかげで、ほとんどの児童がよく噛んで食べています。これまでのような会話を楽しむ給食風景は、しばらくお預けで、寂しさもありますが、児童が食に丁寧に向き合う姿は、これもまた美しく、心が洗われます。

◇ どうして好き嫌いせず何でも食べなければいけないの？ ◇

どうして、好きなものばかり食べていてはダメなのか、だれでも一度は考えたことがあるのではないのでしょうか？飽食の日本では、基本的に食べ物は不自由なく手に入ります。大好きな食べ物だけを食べて過ごせたら、どんなに幸せなことだろうかと思ったことはありませんか？でも、好きなものだけ食べてはいけないと何となくわかっているけど、きちんと説明できない、という人もいるかもしれませんね。

では、ここでどうして、好き嫌いせずバランスよく食べることが大切か、考えてみましょう。

木桶のバランス

木の板張りのできた木桶(きおけ)を想像してください。それぞれ1枚の板が必要な栄養素だとします。板が高くなればなるほど木桶に貯められる水は多くなりますが、1枚でも背の低い板(足りていない栄養素)があれば、そこから水は漏れてしまい、1番低い板の高さまでしか水を貯めることができません。

人間の体も同様で、たんぱく質、糖質、脂質、ビタミン、ミネラルの5大栄養素がバランスよく必要量摂れていると、体の代謝が上手く機能するしくみになっています。



それぞれの栄養素がまんべんなく満たされている状態



不足している部分(栄養素)があると、水は、そこまでしかたまらずに、流れてしまう。(他の栄養素が基準値に達していても、最低ラインに合わせることになる)。

学校給食は、この栄養素の過不足がないように複数の料理を組み合わせでバランスをとっています。

例えば、タンパク質は、主に肉や魚、大豆に多く含まれていますが、主菜だけでなく、副菜や混ぜご飯の中にも、ちりばめられています。もし「魚が苦手な主菜の鮭の塩焼きが食べられなかった」としても、みそ汁に含まれる味噌や豆腐に含まれるたんぱく質で補うこともできるようにリスク分散をしています。

日内変動

日によって食べる量が異なっても、健康なヒトは、日内変動により、バランスをとります。例えば、食事から摂取したカルシウムは、骨や筋肉中に貯められ、血液中のカルシウムが不足したら、骨や筋肉中のカルシウムを使って補います。給食は、すべての栄養素がきっちり毎日基準値どおりという訳ではなく、1か月の平均が基準値に満たされるようにバランスをとっています。

ですから、「残さず食べる」ことが最も望ましいですが、このように、日内変動などによりリスクが分散されているので、たとえ全部食べられなかったとしても、すぐに影響を及ぼすということはありません。

とはいえ、味覚の発達や環境問題など別の視点も添えると、1回の食事を食べ残さない方が望ましいこととは言うまでもありません。

栄養学の世界では、約30種類の栄養素を発見していますが、食事中には、数万種類の化学成分が含まれ、機能性成分も既に約200種類存在し、第七次改訂食品成分表に記載されている栄養素は、54種類あります。さらに、未知なる栄養素の存在があります。

この中でも、学校給食法で基準値が定められている栄養素は、たったの13種類のみです。これだけでは、ヒトが元気よく体を動かしたり走り回ったり、長生きすることはできません。それぞれの成分に様々な効果効能がありますから、様々な食品を少しずつ偏りなく食べられるように、料理を組み合わせ、おのずとバランスが整えられるように考えています。

日本の11月は、たくさんの行事があります。給食の献立も行事に合わせた内容になっていますので、ぜひ行事の意味を理解しながら、毎日の給食を楽しんでください。

■□■ 11月3日 文化の日 ■□■

11月4日(水)は前日の文化の日にちなみ、日本の秋を感じられるように「吹き寄せご飯」、「菊花のみそ汁」を提供します。

吹き寄せご飯は、ぎんなんやイチョウ型のニンジン、しいたけなどを具材にして、色とりどりの落ち葉が集められたようなご飯です。菊花のみそ汁は、具材に黄色の菊の花びらを使います。

■□■ 11月16日 収穫祭給食 ■□■

11月16日(金)に、11月23日の新嘗祭・勤労感謝の日にちなんで、田奈水田実習で育てたお米をおむすびにして提供します。

実習でお世話になった先生方、田奈まで連れて行ってくださったバスのドライバーの方々、田んぼを整え、田植えから稲刈りの間まで世話をしてくださった野路さんご夫妻や東京農業大学農芸化学科の先生方、

稲を精米してくださった方、精米したお米を運んでくれた方々、献立を考えてくれた方々、調理してくれた調理スタッフの方々など、挙げるときりがないほどたくさんの方々の手によって、食べることが実現したお米です。

特に、今年は、世界中で新型コロナウイルス感染症防止の対策をとりながら、食品の生産や流通が止まることなく、毎日食事ができることは、本当にありがたいことです。

■□■ 11月24日 ^{わしょく ひ}和食の日 ■□■

11月24日は「いい和食の日」と語呂合わせをして、だしで味わう「和食の日」です。

給食で「だし」として使用している食材

- あご（とびうお）
- 昆布
- さば節
- かつお節
- しょうが、たまねぎ、にんにくなどの野菜
- 鶏がら
- しいたけ



食材が持つうまみ成分は、その組み合わせにより様々なおいしさを引き出します。たとえば、昆布（グルタミン酸）と鰹節（イノシン酸）を組み合わせると、昆布だしのみの場合よりも「うま味」を強く感じます。これは、野菜（グルタミン酸）と肉（イノシン酸）の場合も同じです。これらを「うまみの相乗効果」と言います。

味覚が発達する学童期に、様々な味を経験することで、素材のおいしさを認知することができるようになります。また、だしのおいしさを認知できるようになると、塩分（ナトリウム）が少なくても、味の満足感を得られ、生涯に渡って、塩分の摂取量を抑えた食習慣を築くことができるようになります。

「だし」について、一般社団法人 和食文化国民会議のホームページに詳しい内容が掲載されていますので、ぜひご覧ください。: <https://washokujapan.jp/dashi-document/>

◇ 9・10月の給食から ◇

9月17日の給食は、かしわうどん、竹輪の磯部揚げ、野菜のじゃこ和え、おはぎ、ジョアでした。

9月22日秋分の日にちなんで、おはぎを提供しました。

お彼岸におはぎをお供えするようになった理由は諸説ありますが、そのひとつとして、小豆の赤は邪気を払う効果があると言われていました。

さらに、昔は貴重であった砂糖を使うおはぎをご先祖様にお供えすることで、感謝の気持ちを伝えることに繋がるようです。

かしわうどんの「カシワ」とは、「鶏肉」のことです。

今から300年以上昔の江戸時代のこと、江戸幕府第5代将軍・徳川綱吉によって『生類憐みの令』により、生き物を食べることが控えるようにとおふれが出されたことに由来します。

犬や猫が特別な寵愛を受けたと知られていますが、保護対象は鳥・魚・昆虫にもわたり、もちろんそれまで食用として扱われていた家畜や野生の鳥獣の殺生も禁止されました。

そこで、人々は、動物の肉に花の名前をつけて、「植物だ」として、鶏肉はかしわ、馬肉はさくら、鹿肉はもみじ、猪肉はぼたんと言って買い物をするようになりました。

この言い換えは「肉の隠語」と呼ばれ、人々に深く浸透し、『生類憐みの令』が廃止されたあとも広く

使われ、現代まで受け継がれてきました。



9月24日は、日本の食卓献立、茨城県にちなんだ料理を集めました。

茨城県は、9月7日に栗のプレゼントをしてくださった学校法人東京農業大学大澤寛寿理事長の故郷でもあります。

たこめしは、全国各地で親しまれている郷土料理の一つですが、茨城県では、太平洋で獲れたタコを使って親しまれてきました。

茨城県は、れんこんの生産量が日本一、茨城県の水戸市は納豆消費量第二位と言われています。

ぬっぺ汁は、全国各地で親しまれていますが、茨城県のぬっぺ汁には、「するめいか」が入っているのが特徴です。



9月5日は、日本の食卓献立、愛知県にちなんだ献立でした。

愛知県といえば、有名なものはうなぎのひつまぶしです。これはうなぎのかば焼きを作るときに余った端切れを使ったことから始まったと言われています。うなぎは、とても希少なので、今回は代わりにイワシでひつまぶしにしました。

鬼まんじゅうは、角切りにしたさつまいもの角がゴツゴツ見える様が、鬼のツノや金棒を想起させたことからこの名がついたといわれています。

