

食育健康だより 11月号

平成30年10月31日
横浜市立大岡小学校
校長 相澤 昭宏
栄養教諭 佐久間直緒美



大岡小の所在区、南区に田畑はありませんが、市内で田畑がないのは、西区、中区、南区のみです。観光地としての横浜は港が有名ですが、少し足を伸ばせば緑の多い地域に行けます。

私が以前勤務していた学校で、学校の隣が農家さんだったときがありました。児童は登下校中に農家さんの様子を間近でみる事ができました。そのおかげで、野菜の名前を覚える児童が多かったと思います。



南区在住の児童は、スーパーや八百屋さんを通じて野菜の種類をたくさん覚えて欲しいと思います。キャベツとレタスの区別が難しい児童もいますので、家庭でも教えてあげていただければと思います。

横浜は小松菜の生産量が全国1~2位です。安価で栄養価の高い小松菜をご家庭の食卓に登場させてみてはいかがでしょうか？

秋茄子カレー

9月13日に秋茄子カレーを出しました。

茄子入りのカレーは年に1回のみ出しています。オープンを使って何か工夫はできないか考え、焼いてから煮てみました。

そうしましたら、煮込むと剥がれやすい皮は全く剥がれず、茄子にもカレーの味がよくしみました。残食は0%で、茄子が苦手と言う児童も美味しく食べてもらえたようでした。

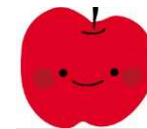


旬の食材

10~11月は旬の食材として柿、りんご、ラフランス、早生みかん、さつまいも、里芋、栗(十三夜の栗名月)、さけ、いわし、さば、かつお、ブロッコリー、きのこ類などを出しています。

11月は地産地消月間なので、11月の給食には横浜のブランド野菜『はま菜』を使った献立を2つ取り入れました。横浜の子どもたちが考えた献立で、27日の「はま菜ちゃん友達丼」と28日の「はま菜ちゃんおかわり酢豚」です。酢豚に使用する大根は、全市の学校で市内産を使います。

スチームコンベクションオープンメニュー



2日 こぶき芋⇒コロコロさつまいも

(使用食材：さつまいも)

12日 さばのみそ煮⇒さばのしぐれに

(使用食材：さば、大根、しょうが、味噌、砂糖、みりん、酒)

15日 りんご⇒焼きりんご(りんご、シナモン)

30%麦入りごはん

大岡小学校で炊く米は、千葉県産のコシヒカリで、9月下旬から新米になりました。使用日の1週間以内に精米し農家直送で届けて頂いているので、とても美味しいです。11月の自校炊飯は以下の日程です。

13日 中学年

21日 高学年

26日 低学年・個別級

—食欲の秋・収穫の秋・読書の秋・

スポーツの秋・〇〇の秋—



日本は四季があっていいなと思います。しかし、最近是世界的な異常気象で日本も温暖化、豪雨、豪雪、季節外れの台風、それに伴う水害などの自然災害に恐怖を感じます。

さて、10～11月は実りの収穫祭などが実施されますが、こちらも自然災害によって例年のようにはいっていないようです。給食でもセレクトフルーツを行う際、市場の方と食材選びの相談をしましたが、なかなかいいものはありませんでした。

農業を営む方々は大きな被害を受け、スーパーなどで売られている野菜や果物も大きさが揃っていなかったり、傷があったり、曲がっていたり、価格が高めであったりしていると思います。

寿司屋の友人も、やはり台風の影響で魚介類が品薄状態の時もあり、しかも卸値も高く困っていました。今収穫されている食材を大切に、給食を作っていきたいと思えます。

前置きが長くなりましたが、7月下旬に全国栄養士大会がパシフィコ横浜であり、そこで聞いてきた「睡眠」の話を—〇〇の秋—の〇〇にいれて考えてみたいと思えます。

睡眠ホルモンと言われるメラトニンは、光に反応し体内時計を調節するセロトニンを約15時間後に分泌すると言われていています。最近ではたんぱく質(アミノ酸の一種)のグリシンが深い眠りを誘うともいわれ、睡眠のメカニズムはまだ未解明なことが多い現代です。

子どもたちには、カフェインの飲料を避けるように言っていますが、これは睡眠に大きな影響があるからです。成長期には質の良い睡眠が不可欠です。「寝る子は育つ」ということわざは理にかなった言葉です。

また、飲み物を勧めるときにカルシウムの摂取の事を考え「牛乳・乳製品」の話もしますが、睡眠にも大きな関係があります。牛乳に含まれるトリプトファンというたんぱく質(アミノ酸の一種)がセロトニンの材料になるからです。



乳児が母乳やミルクを飲みながらすやすや眠っていく姿は愛おしいですが、ただお腹がいっぱいになって眠くなるだけではなく、トリプトファンも関係がありそうです。

日本人は先進国で睡眠が一番短く、都会になるほど、短くなるというのは想像がつきます。大人の適した睡眠時間は7～8時間で、6時間以下または8時間より多いと心血管疾患が増えるとも言われています。また、男性より女性の方が平均睡眠が短いそうです。

6～13歳の最適睡眠時間は9～11時間とのこと。お子様の睡眠時間はしっかりとれていますか？



献立紹介：のっぺい汁

旬の里芋を使ったとろみのある汁物

材料：中学年4人分

(子どもの分量なので、自宅では1.5～2倍の量を目安に作ってみてください)

鶏肉	40g	(こま切り)
里芋	40g	(いちょう切り)
大根	80g	(いちょう切り)
にんじん	40g	(いちょう切り)
ねぎ	40g	(小口切り)
ごぼう	40g	(ささがき)
しょうゆ	大さじ1	
塩	茶さじ1/2	
片栗粉	小さじ1	
鰹節	5g	
水	カップ2	

【作り方】

- ① 鶏肉の水煮出汁と鰹出汁をとり、合わせる。
- ② 野菜を入れ煮て、調味する。とろみが弱ければ片栗粉でとろみを足す。