



令和2年 8月3日
8月号
杉並区立神明中学校
校長 山内 清一
栄養士

7月の給食は例年とは違い、20日で終わらず、そのまま8月に突入します。引き続き、調理員、栄養士が一丸となって、美味しく安全で衛生的な給食づくりに尽力しております。

定期考査の3日間は天気の悪い日が続き、試験疲れもあり、残食が心配されました。予想どおり、喫食状況は芳しくはありませんでしたが、食欲低下を見据えて味や見た目を調節するなど、今後もその時の最善で、給食を提供させていただきます(毎日の給食写真につきましては本校ホームページをご覧下さい)。試験だけでなく、生活の様々な場面で、悩みを抱えている生徒さんもいるかと思います。多くの人が「しなくていい苦労はしないに越したことはない」と考えるでしょう。しかし、今、悩み苦しんだ経験は、決して無駄にはならず、将来、困っている人の心に寄り添い、真心をこめて、助けてあげられる「やさしさ」につながっていくと思います。大人になった私たち自身も、潰れてしまいそうな仲間がいるときには、手を差し伸べ、寄り添い、助けられる人間でありたいです。

給食業務において陰ながら、皆さんの成長を見守っていきます。今年の7月は、洗濯物すら干せない日ばかりでした。それでも止まない雨はありません、今年の梅雨も明けることでしょう。

<エビ嫌い>

担任の先生から、エビ嫌いの生徒さんがいるとお聞きし、給食室の皆で、何故だろう?と小首をかしげていました。私たちが思う以上にエビ料理を食べる機会が少ないのでしょうか。

一般的に、給食で使用するエビは、SサイズとMサイズ(頭を外して6~7センチ)で、たとえ重量が同じでも、大きな方がkg単価は高いのです。食材費との兼ね合いもありますが、本校の給食では、調理員さんの御意向により、できるかぎり、立派で美味しいほうのエビを使用しています。



口腔機能が発達し、食経験も増えつつある中学生なので、給食以外の場所で、エビ料理を食べれば、慣れてくれるのではないかと感じています。好き嫌いについて言及すると、例えば、保育園の子どもが、スライスした「しいたけ」を食べることができるのは、歯が発達していないことによる食べにくさと、ナメクジを連想させる見た目ではないかと推測できます。しかし、食べないから給食に入れることはなく、保育園では、昼食、夕食、どちらも定期的に「しいたけ」を取り入れていました。(ちなみに今年度から中学校給食で、しいたけの提供が復活し、皆残さず食べています)。

※栄養士もエビ頭部のから揚げをつくってみました。

髭が刺さるので、食べるときは気をつけましょう。

ぜひ、御家庭でも、エビを料理に取り入れて、召し上がってみてください。全長10センチ程度のエビを購入し(冷凍が買やすいです)、頭と尻尾を外して殻をむきます。身に片栗粉をまぶして洗って、臭みを取ります。その後は、肉と同様、炒め物等に使用することができます。また、外した頭部に小麦粉を薄くまぶして油で揚げて塩をふれば、無駄や廃棄が少なく、から揚げとして美味しく食べることができます(一気に、ほんばらず、少しずつ気をつけながら召し上がることをお勧めします)。エビの殻や頭の部分には、不足しがちなカルシウムが含まれているのも特徴です。もしかすると、頭部の唐揚げは晩酌時、「酒の肴」として、大

人のほうが好んで食べるかもしれません。素材の良さがわかる大人に育ってほしいと思います。好きなものがたくさんあるというのは、素敵なことです。

物事に良い側面、悪い側面があるのと同じように、その食材ならではの「個性」や「クセ」があるものです。給食従事者として、単なる栄養価計算だけでなく、素材の良さを上手に活かす調理法やメニューも考えていくべきだと感じました。

8月7日(金)ジャンバラヤ、26日(水)五目うま煮丼にエビが入ります。次回は親しみをもって召し上がっていただけだと、調理員共々、大変うれしく思います。

<8月の献立・・・沖縄料理、長崎ちゃんぽん、すいとん>

お盆の時期は終戦記念日もあり、70年以上前におこった戦争について思いを馳せる時期でもあります。コロナウィルスの流行が経済と国際情勢に与える影響は大きく、これをきっかけに、いつ「平和」が脅かされても不思議ではない時代に突入してしまったのではないかと、時々不安になります。

杉並区の6月の標準献立には沖縄の郷土料理が登場します。これは平和教育としての意味をもち、1945年、沖縄戦の戦没者を追悼する日が6月23日であることに、ちなんでいます。今年は給食開始時期が遅く、分散登校もあったため、沖縄料理を出すことができませんでした。そこで、8月の献立では、広島原爆記念日までの3日間、太平洋戦争に関連した地域の郷土料理や戦争と関わりのある料理を出すことにしました。

戦時中、米は貴重品で麦飯を食べていたといいます。本校も麦ごはんを出していますが、その比率は当時と全く違います。白米で炊いたご飯を食べるときは赤紙をもらった父や息子を戦地におくり出す、最期の夜だったそうです。麦飯以外にも、メリケン粉、いわゆる小麦粉でつくられた「すいとん」は、戦時中よく食べられました。芋もよく食べられていたそうですが、おそらく、家の畑で採れたものも少なくなかったのではないかでしょうか。「空襲のとき、私のお義母さんは猫と一緒にさっさと防空壕へ入ってしまった。ところが、家の敷地に照明弾と焼夷弾が4発も落ちた。家が燃えたら大変と思い、火に向かってバケツで水をかけたが消えずに燃え上がったものだから、これは焼夷弾だと思い、芋を掘ったばかりで柔らかくなっていた畑の土をかけて消火した。」(酸素を遮断して消した。)

東京大空襲でも登場する焼夷弾ですが、「川が燃えていた」という記述があります。これは、ナパーム(油)が水に浮きながら燃えていた、と想像することができます。火のついたナパームが人肌につこうものなら…大変恐ろしい話です。ヒロシマやナガサキと同様に、東京でも多くの方がお亡くなりになりました。

戦争という殺し合いがおこる理由は簡単ではありません。しかし、人はもとから、自分の家族や親しい人を守りたい、幸せにしたいといった感情を持ち合わせているはずです。そうでなければ、命を次の世代に繋げなかつたことでしょう。皆が、仲良く、上手くやっていくためには、何が必要なのでしょう。何があれば、争いを越えて、みんなで力を合わせて前進することができるのでしょうか。

8月の給食をきっかけに、平和について、自分なりに考えてみましょう。

～戦争に関する書籍～

・さがしています

作：アーサー ビナード

写真：岡倉禎志 童心社

・社会の詩

編：鈴木志郎康 筑摩書房

・8時15分 ヒロシマで生きぬいて許す心

美甘章子 講談社エディトリアル

(飯村先生からのご紹介)

8月4日(火) 沖縄料理（沖縄戦）

ししじゅうしい※1、イナムドウチ※2、

牛乳、ししゃものカレー揚げ

※1 「しし」は豚肉、「じゅうしい」は混ぜご飯の意味

※2 語源は「猪もどき」

具だくさんの味噌汁でお祝い料理のひとつ

8月5日(水) 長崎料理（原爆記念日）

ちゃんぽん、牛乳、フライドベジタブル

8月6日(木) 終戦記念日として・・・

麦ごはん、すいとん、牛乳、アジの南蛮漬け

<調理のセンス>

栄養士は主に事務作業メインで仕事をしていますが、調理現場を知らなければ献立をたてるのも容易ではありません。調理師さんたちのご厚意に甘え、たびたび調理現場を見学、調理技術について教えていただいています。通常、給食室というのは忙しく、予期せぬ事態が起これば、その後、焦燥感にかられながら仕事をする羽目になります。人に教える余裕のない現場も少なくありません。そして、調理師さんたち御自身も、働きながら見て覚えるといと、厳しい叩き上げの中で学ばれた方が多いのです。時には自分で考え、判断し、自らの責任で、日々の給食提供に挑みます。提供時間というゴールに向かい、感覚をおりませた技術力をもって、適時適温、段

取り良く仕事をこなしていきます。そのような中、7月は、朝の下準備、野菜の皮むき、回転釜でまぜる作業、カレーコロッケの整形・ドロ(卵と小麦粉)づけ等、ベテランの調理師さんたちにまじって、やらせていただきました。

ある日、N調理師が、私の覚束ない動きを

見て「センスのない人に
教えて、育たないんだ
よなあ。栄養士さんは、
センスないね。」と、何の
気なしに、ぼやきました。

※N調理師により、40切れの魚は粉をつけてから10分で揚げ上がります。これを8回繰り返します。中には身が崩れやすい魚もあり、神経を使うこともあります。長年の経験と感覚を駆使して乗り切ります。
(写真はホキのチリソース)

私は調理師ではないのですが、「調理に携わっているのに、料理のセンスがないと言われては、これから私、何をどうして生きていけば良いのだろう」と、自他共に認める「センスのなさ」について、悩みました。そして、アンニュイ

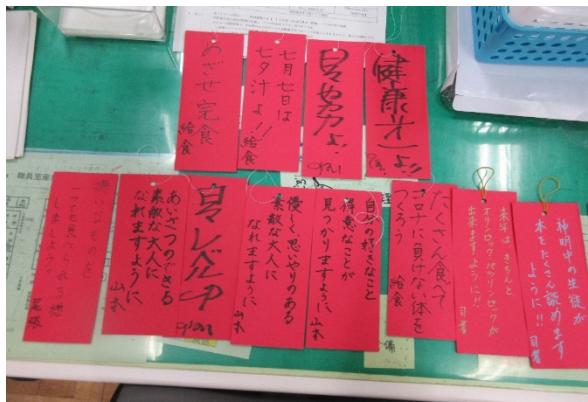
な気持ちで過ごしていた休日に、ふと、あるお笑い芸人のつぶやきを思い出しました。

自分の中で大事にしているのが、高校の美術教師が言っていた「センスって、イコール知識量なんですよ」という言葉。「一見才能があって軽々やっているようでも、裏には相当の知識と経験がある」と。これが頭にあるとセンスのある人を妬まなくなるし、「センスないから」が努力しない言い訳にならない。個人的に、「この言葉が絶対的に正しいかどうか」はどうでも良くて、「この言葉で自分の行動がどう変わるか」だけを考えればいいと思う。(センス、とかの言葉の定義が人によって違うし)この言葉で自分の怠け癖が少しでも良くなるなら頭に留めておく、というだけ。【カニササレアヤコ】

つぶやきを読んで、「いろいろな人のやり方を見て真似よう。知識とともに、より良く再現できるように、私なりに努めよう。」と気を持ち直しました。そして次の日には、「じゃがいももち」の成型に参加させていただきました。段取り、材料の調節、道具、人員配置、配管時における配慮…失敗することなく、毎日メニューの違う給食を美味しく作り上げることは、当たり前のことのようですが、「あたりまえ」が一番大変です。その日も、新たな学びがありました。明るく前向き、日々努力、レベルアップは給食室のモットーです。疲れた時はしっかり食

べて、早く寝る。そして翌日は早く起きる。朝ご飯を食べて、再び目の前の仕事に勤しむ。私たちは常に「弱い自分」と戦っているように感じます。

神経を張り詰めて、忙しくしている中、快く、様々なことを教えてくださる調理師さん達には、感謝の念しかございません。この出来事をきっかけに、改めて、より良い給食提供を目指し、日々精進していこうと思いました。





※七夕用の竹に飾った短冊は、給食室・事務室・司書・講師の先生方と一緒に、生徒さん達に向けて書いていただいたものです。願いが叶うと良いですね！

中学生時代は、体と心がぐんと成長し、大人へと近づく時期です。食生活に関するても、自ら考え、自分で選ぶことのできるように準備を進めていかなければなりません。学校給食では、そんな大切な時期のみなさんを7つの願いを持ちながらサポートしていきます。

食事の大切さや楽しさを知り、成長期にふさわしい栄養を十分にとってほしい！



健康な生活をこれから送って
いくための判断力と実践力を
給食を通して培ってほしい！



みんなと楽しく食べることができ、いつも互いに助け合える人であってほしい！



自然の恵みをいただくことの
ありがたさを常に思い、感謝
できる人であってほしい！



いろいろな人の仕事や思いに
感謝し、「ありがとう」の気持ち
がもてる人でいてほしい！



昔から伝えられ、大切にされて
きた食文化をぜひ未来に伝
えていってほしい！



食べ物や食事を通して、自分たちが生きる今の社会をよく
知ってほしい！



献立は、文部科学省から示された「学校給食摂取基準」に基づいて作成されます。1日に必要なエネルギーと主要栄養素のおよそ3分の1がカバーできるようになっていますが、カルシウムなど不足しがちな栄養素については多めに、逆にとりすぎている食塩はかなり少なめになっています。使用する食品についてもさまざまな材料を適切に組み合わせながら内容の充実に努めています。

毎日、みなさんに残さず食べてもらうことで、私たちが献立に込めた思いや願いがすべて叶うことになります。苦手なものや、初めて食べる料理が出ることがあるかも知れません。でも好奇心をもって、まずはひとつチャレンジしてみてください。きっと新しいおいしさの発見や、自分の好みの変化に気づくこともあると思います。

