



令和2年 9月1日
9月号
杉並区立神明中学校
校長 山内 清一
栄養士

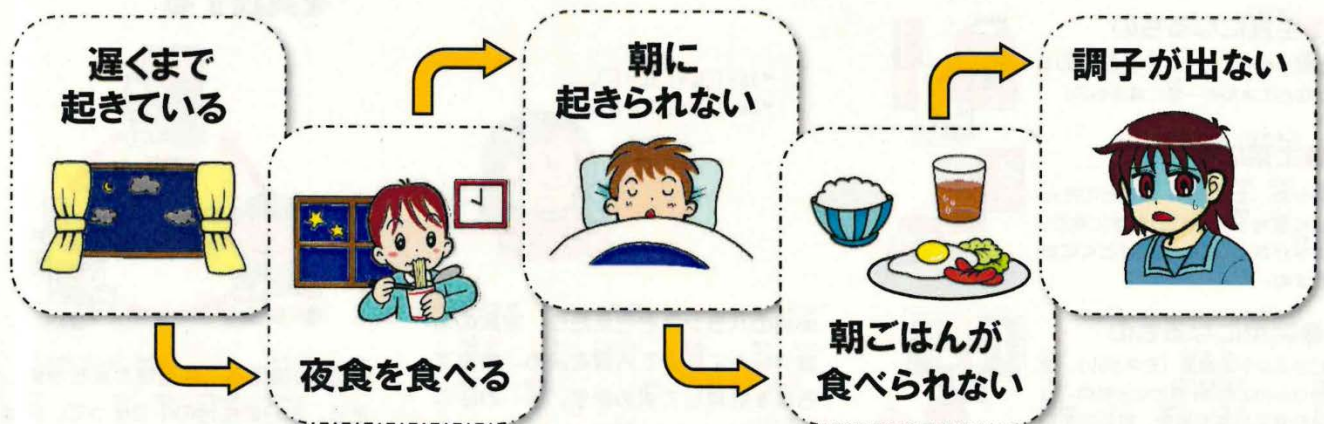
1学期末は連日の天候不良と海外からの渡航制限(新型コロナウイルス)による労働力不足で野菜の値段は跳ね上がり、それまで「8月以降の給食はデザートがたくさん出そう」と張り切っていたのも束の間で、食材費は赤字転落の危機に陥りました。そのため、8月7日の豆乳アイスを残して、それ以降のデザートをすべて諦めざるおえなくなり、大変がっかりしました。八百屋さんからは「価格の上昇が予測されるため発注内容の再検討をお願いします」「いくらお金を出されても、もはや市場に良い野菜がない…値段の変更はしないから勘弁してください」と連絡を受け、それに伴い給食調理も価格変動と品質保持が難しい状況でした(仲卸業者さんにお話を伺ったところ、先方も含め皆赤字で大変だったそうです)。現在は、じゃがいも・人参・玉ねぎが、北海道産に切り替わり、価格は一時期よりも下がりつつありますが、緑の葉物・キャベツの価格は依然として高いままです。9月も使用食材量を調節しながらの給食提供になります。

「暑さ寒さも彼岸まで」といいますが、まだまだ暑い日は続きます。熱中症や夏の疲れに負けることなく、元気に1か月を乗り切りましょう。

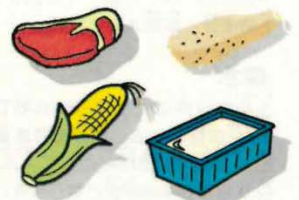
夏の疲れをとろう! ~生活のリズムは正しい食生活から~

夏休みの間に夜ふかしばかりして、生活のリズムがくずれてしまった人はいませんか?

2学期が始まってそのままだと、こんなことが起きてしまうかもしれませんよ…



このようにならないように、朝、昼、夕の3食を決まった時間に食べて、早く生活のリズムを取り戻しましょう。1日のスタートである朝食はとくに大切です。また、甘いものを食べる機会が多くなる夏は、ビタミンB₁の多い食品(豚肉、豆腐、とうもろこし、やまいもなど)を意識して食べてください。



【“麦“について】

給食では「押し麦」と「米粒麦」を使い分けています。「麦ごはん」や「カレーライス」のように、ご飯の中に麦が入っていることを生徒さんたちが認識しやすい料理では、存在感のある「押し麦」を使います。一方、「さつまいもご飯」「チキンライス」のように、メインの具材を強調させたい料理では、あまり目立たない「米粒麦」を使用します。現在給食で使用している米と麦の価格は同じです。それならば、「白米のごはん」をだす方が良いのではないかと思われる方がいるかもしれませんが、「麦」をご飯と一緒に炊き込むことには、れっきとした理由があります。

押し麦や米粒麦に使われる大麦には食物繊維が多く、腸内環境を改善し、血糖値を抑える働きがあります。また、代謝や成長に欠かせないビタミン B 群も豊富です(脚気という病気はビタミン B1 不足によるもので、心不全を引き起こします。江戸時代に白米を食べるようになった人が罹りました)。このように、麦には栄養的な利点があるため、給食でも取り入れられているのです。「麦ごはん」に限らず「さごしの麦みそ焼き」(9月9日実施)のような主菜でも、「麦」を料理に取り入れることができます。

ところで、最近話題になった「もち麦」は、もち性的大麦です。うるち性の品種よりも食物繊維の量が多く、ぶちぶちで、冷めてももちとした食感があるのが特徴です。コンビニのおにぎりでも、見られるよう

白身魚の麦みそ焼き



【材料 4人分】

| | |
|--------------------|-------------------|
| 白身魚(さわらなど) ……4切 | 白すりごま小さじ4 ……(20g) |
| 赤みそ 大さじ2 ……(36g) | しょうゆ大さじ1 ……(15g) |
| 砂糖大さじ2と1/2 ……(25g) | みりん 大さじ1/2 ……(9g) |
| 酒小さじ4 ……(20g) | 米粒麦 ……20g |

【作り方】

- ①鍋にたっぷりの湯を沸かし、米粒麦を中心部が透明になるまでゆでる。(約15分)水で洗ってぬめりをとり、水気を切る。
- ②赤みそ～みりんをまぜ合わせ、①を加える。
- ③②に魚を30分程度漬け込む。
- ④オーブンシートに魚を並べ、残った②のみそをのせる。
- ⑤オーブンで焼く。(目安：180℃、15分)

になりました。普段のお米に混ぜて炊くだけで食べることができ、ビタミン B 群や食物繊維など不足しがちな栄養素もとれます。こちらはご家庭で試してみてください。

さいがいじ そな 災害時に備えよう! ~9月1日は防災の日~

① 備える食品を考える

● 主食になるもの

ご飯やもち、めん、小麦粉、乾パンなどエネルギー源となるもの。

● 主菜になるもの

肉や魚、大豆製品、卵などのたんぱく質を多く含むおかずになり、保存がきくもの。缶詰はとくにオススメです。

● 副菜になるもの

ビタミンや無機質(ミネラル)、食物繊維の供給源となるもの。日持ちする野菜や果物、野菜の缶詰や缶ジュース、乾物、インスタントみそ汁・即席スープなど。

● 水

生命の維持に欠かせないもので、十分な量をとる必要があります。飲料水+調理用水として1人1日3リットルが目安となります。

② 備える量を考える

$$103g \times \square g \times \square 人 = \square g$$

$$103g \times \square g \times \square 人 = \square g$$



栄養のバランスを考えたら、家族の人数や好みに応じて内容を決め、備える量を計算して求めます。今、お店には防災コーナーを設け、さまざまな非常食を陳列しているところが多くあります。買い物ついでに、こうした食品もぜひチェックしておきましょう。普段から食べられるおいしいものも増えています。

③ ローリングストック法を実践する



最小限備えるべき品物と量を準備したら、毎日の生活の中で使って、使った分を買って足していきます。これを「ローリングストック法」といいます。いつも少し多めの状態をキープしておくのがコツで、古いものから順に使っていくようにします。