



令和2年11月13日  
11月号  
杉並区立神明中学校  
校長 山内 清一  
栄養士

木々の葉が赤や黄色に色づき、秋も深まってきた。11月23日は「勤労感謝の日」です。この日はもともと、「新嘗祭」といって、農作物の収穫に感謝する行事が各地で行われた日でした。新型コロナもあった今年は、私たちの生活を支えるため、社会の様々な場所で毎日一生懸命働く人たちにあらためて感謝の念が深まった年だったと思います。収穫された農作物と働く人たちの感謝の気持ちを忘れずに、毎日の食事を大切にいただきましょう。

#### <勤労1年目の感謝>

杉並区で働く前の話ですが、新卒で初めて調理の仕事に従事した頃、右も左もわからず、必死に給食を作っていました。失敗は許されない…大きなプレッシャーの中で、仕事に取り組んでいました。ある日、慣れないIHの温度設定をしくじり、デミグラスソースを焦がしてしまいました。すぐさま新しい鍋にソースを入れ替えたのですが、わずかに焦げのにおいがしていて、絶望的な気持ちで途方に暮れていると、周りがざわめく中、先輩の調理師さんがバターを加えて香りを直してくださいました。喫食時間に恐る恐る、子どもの食べ具合を見に行ったところ、特に変わらず、美味しい顔でデミグラスハンバーグを食べていました。その後、調理師さんにIHについて何点かアドバイスいただき「今日は本当にありがとうございました。」と深々、頭を下げました。すべての仕事が終わり、誰もいなくなった更衣室でひとり着替えていると、かがんだ瞬間、思わず涙がこぼれました。

何でも教えてもらえたり、助けてもらえることが当然だなんて、大間違いです。助けていただいたおかげで、多くの人に大迷惑をかけずにすんだ。一緒に働いている方に心から「感謝」の念を抱いた出来事でした。

#### <ありがとう>

例えば給食を生徒や先生方にお渡しする際、「ありがとう」と言っていただくのは、働いている側としては大変意味のあることです。給食が美味しい安全に提供されるのは当然なのですが、その「あたりまえ」を達成することがしばしば困難な時もあります。たった一言の「ありがとう」が、疲れた心を癒し、明日の元気を作ります。そして、感謝の言葉は、その人の努力や苦労に共感できる心をもってして、はじめて、心をのせて発することができます。勤労感謝の日をきっかけに、普段何気なく発する「ありがとう」「いただきます」「ごちそうさま」の意味を考えるようにしたいですね。相手を癒すだけでなく、発する自身の心も豊かになります。

## 11月23日は 勤労感謝の日

勤労感謝の日は、働く人に感謝をする日です。食事を残さず食べること、好き嫌いしないこと、食器をていねいに扱うこと、食事を作ってくれる人たちに感謝することになります。まわりの人に対する思いやりの心を大事にして、感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。また、「いただきます」、「ごちそうさまでした」のあいさつも忘れずにしましょう。



人への感謝  
「ごちそうさま」

普段、お客さまをおもてなしするとき、家の人はいろいろなところを歩き回って材料を探し求め、ときには命がけで食べ物をとらなければならないこともあります。そのお客方に「ありがとうございます」と気持ちを伝えることからはじまったあいさつです。育ってくれた人、食事ができるごとにへの感謝の気持ちを表しています。



人に 命に  
「 いたた  
きま  
す」

命への感謝  
「いただきます」

私たちが食べるものは、もとをたどれば、すべて生きていたものです。そうした動物や植物の命をいただく(食べる)ことで、私たちは今、生きています。自然の恵みや、私たちの命をつないでくれる大切な食べ物に感謝する気持ちを表すのが「いただきます」というあいさつです。

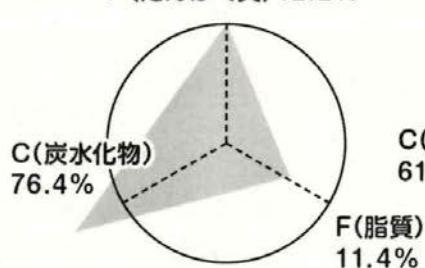


# 11月24日は「いい日本食の日」

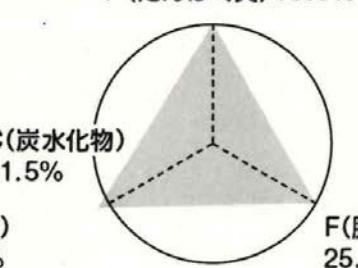
米と日本人の歴史は古く、米を炊いた「ご飯」は日本の食卓に欠かせない主食です。しかし、1970年代の高度経済成長後は、食事の洋風化が進み、肉や卵などの畜産物、油脂類の消費が増えてきました。また、主食を食べずにおかずだけでおなかを満たすような人も多く見かけるようになっています。

## 栄養バランスの変化

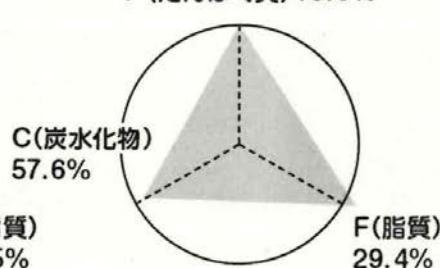
昭和35年(1960年)



昭和55年(1980年)



平成26年(2014年)



厚生労働省「国民健康・栄養調査」より

図のように、昭和55年(1980年)頃は、日本人の三大栄養素(P:たんぱく質、F:脂質、C:炭水化物)の摂取バランスは、ほぼ適切でした。主食である米を中心に、魚介類や豆類、海藻といった多様な食品からなる「日本型食生活」が形づくられていたことがわかります。近年は、米の消費量が減り、脂質の取りすぎによるバランスの崩れが心配されています。新米が出回るこの時期、和洋中、どんなおかずにもよく合って、塩分を含まず、望ましい栄養バランスの要になっている「ご飯」の役割をもう一度見直してみませんか。



## 旬の食材一口メモ

11月の旬の食材は、みかんやりんご、さけ、ながいも、大根などです！今月は、旬の大根の栄養についてお話しします。

大根の旬(おいしい時期)は11～2月の間で、最も多く出回っているのは「青首大根」といわれる種類です。品種改良が進み、一年を通じて手に入れることができます。寒い時期は甘みがありみずみずしく、春夏に出回るものは辛味が強い傾向があります。

大根の白い部分にはビタミンCや、消化を助けるジアステーゼ、アミラーゼという酵素が豊富です。葉にはカルシウムやカロテン(ビタミンA)が含まれているため、大根には捨てる部分が少ないのも魅力です。また、大根は部位によって味に違いがあります。葉に近い部分はかたくて辛味が少なくサラダなどに向いています。中心部は甘みが強く、下の部分は辛味が強いです。部位で風味の異なる大根、お好みで使い分けて調理しましょう。