



給食会だより

第243号

【公財】川崎市学校給食会



〒210-0004 川崎区東田町8番地 パレール三井ビルディング 15F TEL 200-3298, 3300 FAX 222-1442

明日から10月です。数年前までは「秋の気配が深まる頃です」という挨拶文を使っていたのですが、今では残暑が厳しく、10月の声をきいても真夏日があるというのが現実です。n

過ごしやすい日本らしい「秋」は、どこへ行ってしまったのでしょうか。

十五夜の話

今年の十五夜は10月6日（月）です。旧暦の7月から9月である「秋」の真ん中の日は、1年で最も明るく美しい満月（実際には満月とは限りませんが）を鑑賞できると考えられ、古来より「十五夜」「中秋の名月」と呼ばれ、親しまれてきました。また、十五夜は秋の収穫を祝う行事でもあり、サトイモやサツマイモなど、芋類の収穫を感謝してお供えしたため「芋名月」とも呼ばれています。

お月見といえば「月見団子」がお供えとして思い浮かぶ方が多いと思いますが、そのお供えする団子の個数にはふたつの説があるそうです。ひとつは、その年の満月の数をお供えするとして通年は12個でうるう年は13個にするという説。そしてもうひとつは十五夜なので15個にするというシンプルな説です。因みに一緒に飾る「ススキ」は、豊作を願い月の神様が依り付く対象としてお供えされているので、本来は稲穂にしたいところを、この時期には準備できないので形が似ているススキが使われるようになったようです。ススキには魔よけの効果もあるといわれていたので、お月見の後に軒先につるし無病息災を願いました。

<文：暦生活 HP 宙のコラムより 抜粋再構成>

サツマイモ

「い～しや～き～いも～いも」という掛け声が聞こえてくると「秋だな～冬も近いな」と感じたのは、筆者が子どもの頃の話です。今では一年中見かける焼き芋です。「スイーツ」としても定着し、夏には冷たい焼き芋も人気です。食材から「季節を感じる」ことが難しい時代になったと、サツマイモからも教えられます。

とはいえ、給食では季節感を感じられるようにと、食材もその時期に相応しいものを選んで献立に仕上げています。10月には、各種学校でサツマイモを使った給食が提供されます。そこで、サツマイモについて少し詳しくなっていきたいと思います。

サツマイモは、メキシコを中心とする熱帯アメリカで生まれました。紀元前800～1000年頃には、中央アンデス地方でサツマイモがつくられていました。そして1600年頃、中国から日本に伝わってきました。日本では沖縄県から薩摩（今の鹿児島県）に伝わったので、サツマイモとよばれています。サツマイモは種類が多くてでんぷんを取るのに向いているものやお菓子用になるもの、また、お酒造りに向いているという種類もあって甘くてねっとりとかホクホクうま味たっぷりなど、個性は様々です。サツマイモの甘さは、エネルギーのもとになるでんぷんがアミラーゼという酵素の働きで、糖にかわるからです。さらに、でんぷんだけでなくビタミンやカリウムや食物繊維もたっぷりです。

給食には主に「シルクスweet」というサツマイモが使われています。なめらかで、濃厚ながら上品な甘さが特徴になります。新しい品種ですが、比較的安くて安定供給できる点がポイントになります。

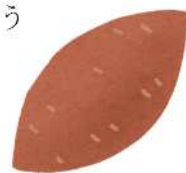


さてここでクイズです。

サツマイモは「茎」でしょうか、「根」でしょうか、「実」でしょうか、それ以外でしょうか。ジャガイモ、サトイモ、ヤマイモは？ 児童生徒のみなさんと、考えてみてください。

<文：農林水産省のHP 農産物博士になろう さつまいもに関するページより 抜粋再構成>

<イラスト：いらすとや>



秋に美味しい食材「きのこ」

10月15日は、秋の代表的な食材である「きのこの日」です。1995年（平成7年）に制定されたこの日は、『10月は「きのこ」の需要が高まる月で、月の真ん中の15日が消費者にアピールしやすい』という理由により選ばれたそうです。昨今の猛暑の影響で免疫力が話題になっていますが、自然の食材で自己免疫力の向上効果が期待されているのが、この季節にぴったりのきのこ類です。

農林水産省のホームページには「きのこは低カロリーで、食物繊維、ビタミンB群、ビタミンDなどの栄養素が豊富。β-グルカン（ベータグルカン）の免疫力を高める作用、シイタケの機能性成分であるエリタデニンによる血中コレステロール値や血圧の低下作用など、健康に寄与する効果も期待されています。」とあります。きのこにはいろいろな種類がありますが、どの種類も栄養が豊富なので給食にも頻繁に利用されています。

10月には「しめじ」「なめこ」「えのきたけ」「エリンギ」を利用した献立が登場します。

しめじ：食物繊維に加えてカリウムやビタミンDなどが含まれています。さらに、うまみ成分のグルタミン酸が含まれていますので、汁物や煮物などに使うとおいしい出汁もとれます。

なめこ：食物繊維はもちろんですが、カリウムも含みます。味噌汁の具材や大根おろしと和えてポン酢などを加えた「なめこおろし」として食べたり、カサの大きいものは、天ぷらにしたりするのもおすすめです。

えのきたけ：リラックス効果があるとされるギャバが豊富に含まれています。火の通りが早いのでサッと炒めるようにするとシャキシャキとした食感が楽しめます。一方、じっくり煮るととろみが出ます。

エリンギ：サツマイモよりも食物繊維が豊富に含まれています。調理する時には、繊維にあわせて縦に裂くと味が染み込みやすくなり、繊維に対して直角に輪切りにするとホタテの貝柱のような食感も楽しめます。



＜文：農林水産省 HP 「おいしいきのこ図鑑」より＞

インフルエンザの流行

あと10日ほどで、今年度の前期が終了します。これまで大きな混乱等も無く、給食提供ができたと思います。ご理解とご協力に感謝いたします。後期の給食提供は、10月15日からになります。よろしくお願いします。

令和7年度が約半分終了するところですが、早くもインフルエンザの流行がニュースで報じられています。厚生労働省では「インフルエンザは一般に、12月ごろに感染が始まり翌年1月から3月ごろに流行のピークを迎える」としています。しかし福岡県や青森県など、日本各地で単発的にインフルエンザによる学級閉鎖が相次いでいるということです。インフルエンザが猛威を振るうのは冬の時期で、ウイルスが活性化する低温・乾燥の状況ということになります。ではなぜ、夏休み明けの9月にインフルエンザによる学級閉鎖が単発的に発生しているかということ、その背景には近年の猛暑が影響しているようです。テレビで専門家は「この猛暑でエアコンの設置を徹底したことにより、教室を閉め切ってエアコンを付けて、ひんやりした空気の中で乾燥した状況になる。これだとインフルエンザウイルスが好きな環境下になりますので、そのクラスで流行ってしまうということはあるのかもしれない」と話していました。

川崎市では、今のところインフルエンザの流行はみられませんが、10月の連休明けが少し心配です。早めにワクチンを接種するなど、対策を講じておくほうが良いかもしれません。しかしなんといっても一番の対策は、よく食べる・よく動く・よく寝るということではないでしょうか。

＜イラスト：いらすとや＞



＜文責：〔公財〕川崎市学校給食会 担当 高木＞