



給食会だより

第245号

〔公財〕川崎市学校給食会



〒210-0005 川崎区東田町8番地（パレール三井ビル15F） TEL 200-3298,3300 FAX 222-1442

10月の連休を境に、すっかり秋めいてきました。吹く風もさわやかに感じ、心なしか虫の声も涼しげに聞こえます。過ごしやすくなると、気持ちが整い食欲も出てきます。食べることは自分の心身を整えることに直結しているに違いありません。食べるという行為を意識することは重要です。

「学校給食」で、能登を応援！

令和6年能登半島は、地震と豪雨に見舞われ多くの人が被災されました。心よりお見舞い申し上げます。

その後、川崎市では物資の輸送や職員の派遣などさまざまな支援を行ってきました。そして令和7年度には学校給食で能登の食材を使用することで、能登の復興を応援する取組を進めているところです。7月早速に小学校の自校献立で、能登食材の使用を希望した学校のうち4校が、能登スイカ、おぼろ味噌、メークインの3食材を使用した給食を提供しました。

9月以降も、希望する市内の小学校の自校献立において、能登食材を使用する計画をしているところですが11月には、小学校・中学校・特別支援学校の統一献立で、能登白ねぎを使用した「めった汁」を提供します。



「めった汁」とは、さつまいもや大根、人参といった根菜類を使った具だくさんの豚汁のことです。従来の豚汁と異なるのは、じゃがいもではなくさつまいもを使う点にあります。といっても、使う根菜に厳しい決まりはないため、石川県内全域の家庭で気軽に食べられています。とてもユニークな名前ですが、その由来は「やたらめったら具を入れる」とか「やたらめったら具を切る」など諸説伝わっています。

たくさんの具を使うのは、農家が大量にとれた野菜を処理するためにはじめたともいわれています。

<文：農林水産省 HP うちの郷土料理より>

能登白ねぎは、主に水田転作で栽培されています。葉の白い部分を太く長くするため何度も何度も土寄せを行い、丹念に育てています。根から葉先までしっかりハリがあり、辛味がなくほのかに甘いのが特徴です。ねぎは、タマネギ、ニンニクと同じ仲間の野菜で、中国西北部がふるさとです。日本では奈良時代にはもう栽培されていました。緑色の葉は3～4枚、長さが25cm程度です。白い部分は太さが2cm、長さが35cm程度あり



「軟白（なんぱく）」と呼ばれています。白ねぎに含み込まれるアリシンには血行を良くし、身体を温める効果があります。また、疲労回復効果があるビタミンB₁の吸収を促すので、風邪の予防にも役立ちます。

<ねぎの特徴：「能登野菜」HPより>

給食の献立 カタカナの料理名

後期が始まって10日が経ち、学校生活も軌道にのり給食も無事にスタートしました。さて今回は、給食の献立に目を向けたいと思います。給食の献立は様々です。47都道府県の給食を調べてみると、ご当地の給食と呼べるような献立も多く存在しています。一人一杯の「カニ」がでる富山県や北海道の「いかめし」給食は有名です。川崎市では「なら茶めし」ということになるのでしょうか。けれども、全国どこでも人気のある献立もあります。色々な調査があるようですが「鶏のから揚げ」「カレー」「きな粉パン」は常に上位に入ってくるようです。

最近ちょっと気がついたことがあります。それは、献立に「カタカナの料理名」が増えたのではないかとことです。世界中の料理を給食向けにアレンジして提供しているためか、10月の献立をみただけでもどんな料理かなと想像がつかないものから、逆にすっかり日本に馴染んだものもあります。以下は、10月と11月の献立名です。小中特別支援学校すべてで提供されるわけではありませんが、献立表でチェックしてみてください。

（裏面に、主な献立名を挙げてみました。）

・ジュリエヌスープ ・シュクメルリ ・ナムル ・タッカルビ ・ジャーマンポテト
・ミネストローネ ・ストロガノフ ・チャプチェ ・ラザニア ・ヤンニョムチキン
・ドラキュラスープ ・ケバブ ・チゲ ・ピクルス などなどです。

シュクメルリ： チーズと鶏肉をホワイトソースで煮込み、ニンニクをたっぷり効かせたシチューです。たまねぎやにんじん、じゃがいもも入れた具沢山のシチューで、ジョージアの料理になります。

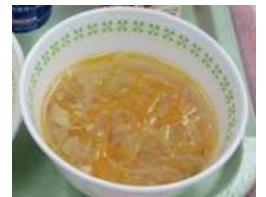
ドラキュラスープ： 特別支援学校では、絵本に載っている料理をアレンジして提供しています。にんじんや赤ピーマンなどの赤い野菜を主に利用し、たまねぎやベーコンをトマトスープで煮込んだものです。

ジュリエヌスープ： ジュリエヌとはフランス語で「マッチ棒より細い糸状に切ったもの」という意味で料理用語にです。日本語ならば「千切り野菜のスープ」です。セロリ、にんじん、たまねぎなどが入ります。

給食の献立に着目すると、視点によっては興味関心が大きく広がります。言葉の意味やその国のことなど、献立をきっかけにして深く学習することもできます。「給食の時間」を「食育の時間」に変えるチャンスです。



シュクメルリ



ジュリエヌスープ

川崎市PTA連絡協議会主催 令和7年度 食育推進コンテスト

川崎市PTA連絡協議会主催の「食育推進コンテスト」審査会が、10月14日（火）に川崎市教育文化会館で開催されました。応募総数は121作品でした。その中から、ふるさとの味、アレルギー対応メニュー、こども作品の3部門に分けて5作品を選考しました。給食会は「栄養面」「学校給食」というポイントを踏まえて作品を選びましたが、どの作品も甲乙つけがたく力作ばかりでした。

昨年度の場合、選ばれた作品は川崎市内の飲食店で実際に食べることができたのですが、今年度もその方向で検討しているようです。11月には川崎市PTA連絡協議会のホームページに掲載されるようですから、確認してみるのもよいと思います。授賞式は、12月6日（土）に、川崎市教育文化会館で行われます。川崎市学校給食会理事長賞受賞作品は、次号以降に改めて詳しく紹介したいと思います。

知っていますか「秋バテ」

涼しくなったとはいえ、10月になっても夏日が連続するなど、体が気候についていけない感じがします。朝夕は、過ごしやすい日が増えてきたことは事実ですが、未だに夏バテの延長のような「だるさ」や「食欲不振」を感じる人が増えているそうです。テレビのニュースでも流れていましたが「秋バテ」という症状だということなので、これは、大人だけでなく小中学生にも見られるようになってきたということです。

この「秋バテ」は、夏場に冷たいものを摂り過ぎた「内臓冷え」、エアコンと外気の温度差による「冷房冷え」などが遠因となり、自律神経の変調が起こっている可能性があると言われます。それを解消しないまま秋口まで引きずると、長雨や台風といった気象（気圧）の影響でさらに自律神経が乱れてしまうということです。現代病ともいえる「秋バテ」を解消するには、自律神経を整えることが重要だと話を締めくくっていました。

自律神経とは、全身に張り巡らされ、からだの機能を24時間体制でコントロールする神経のことをいいます。自律神経は二つの働きをもち、心身を活動に導く「交感神経」と、心身を休息に導く「副交感神経」に分かれています。人間のからだは、交感神経と副交感神経がシーソーのように、常に調節し合いながら働いていることになります。自律神経のバランスを整えるには、規則正しい生活を送ることが大切になりますが、その中心になるのが食事になります。栄養面からみても、旬を迎える「かぼちゃ」「れんこん」「ごぼう」などを積極的に摂るのが良いようです。

＜文責：〔公財〕川崎市学校給食会 担当 高木＞