

# School Lunch Time

お茶の水女子大学附属小学校  
平成 27 年 11 月 30 日  
栄養教諭 足立愛美

## 今月の給食から

11 月 5 日 (木) 牛乳

この日の牛乳は、いつもとはちがうメーカーのものをしました。写真右がその牛乳です。都内で生産されている牛乳で、最近では、スーパーなどでも見かけるようになりました。普段の給食の牛乳とは、栄養成分の割合が少し異なっていたためか、あまみを感じたという子もいました。飲み慣れた普段の牛乳がよいという子、この牛乳がよいという子、さまざまな声が聞けました。



11 月 9 日 (月) ~ 12 (木) ごはん

4 日間、一日ごとにお米の品種を替えて出しました。あきたこまち、コシヒカリ、ゆめぴりか、ササニシキを出しました。教室では、違いを感じ取ろうと、味わって食べる姿が見られ、お米を食べるのを楽しんでいるようすが感じられました。

お米の品種の違いは、香りや粘度などなどにも表れますが、米自体の味が濃く食事の主役になれるような品種と、米自体はあまり主張せず、おかずの味を引き立てる品種があります。人によって感じ方は異なりますが、コシヒカリ、ゆめぴりかは主役になるような品種、ササニシキや、ふだん給食で使っているまっしぐらは、引き立て役だと言われています。



きょうのお米は、「ササニシキ」です。



11 月 18 日 (水)

### さつまいものグラタン

音楽会の 1 年生の歌にも登場した、「さつまいものグラタン」。クラスごとに大きな器で焼いたグラタンを配るのは大変だけれど…おいしいと好評でした。

### 給食食材(生鮮食品)の産地

11 月 12 日 (木)

- さば (ノルウェー) たまねぎ (北海道)
- しょうが (高知) ほうれんそう (群馬)
- キャベツ・小松菜・長ねぎ (東京)
- 鶏卵 (群馬)

## おいしい給食をめざして ~野菜の食感を大切に~

給食では、食中毒防止の観点から、野菜は原則として加熱する決まりがあります。サラダに使う、きゅうりや水菜なども大きな釜で一度ゆでなくてははいけません。でも、給食室では、子どもたちに野菜のシャキシャキとした食感を楽しんでほしいという思いがあり、野菜のゆで加減には特に気をつけています。十分に加熱できたことを確認しながら、シャキシャキの食感に仕上げることはなかなか難しいのですが、ここが調理員さんの腕の見せどころです。

また、教室ではひと手間ですが、教室で野菜とドレッシングを和えるようにすることで、野菜から水分が出て、野菜がしなしなになったり、野菜の水分で味が薄まったりするのを防いでいます。

## 好き嫌いは、どのように作られていくの？

先月の給食試食会で、参加者からいただいたアンケートの中に、子どもの好き嫌いについてコメントしてくださった方が何名かいました。

先日、発達心理学を専門とする大学の先生から、子どもの好き嫌いのお話を伺う機会がありました。そこで、「食べ物の好き嫌いは、どのように作られていくのか？」ということを紹介したいと思います。特に小さいころは、好き嫌いについて大きく2つの要因が関わっていると言われます。

### ①本能的要因

- ・苦味は毒、酸味は腐敗物を意味し、生命にとって危険を知らせる味である。つまり、苦みのあるもの、酸味のあるものは、本能的に摂取を回避すると言われる。（反対に、甘味はエネルギー源、塩味はミネラル、うま味はアミノ酸を意味し、好まれる傾向にあると言われます）

### ②環境的要因

- ・その食べ物を摂取する機会が多いほど、好きになる可能性が高くなる。
- ・楽しい雰囲気でも食べることも、プラスの要因になる。反対に、叱られながら食べると、いやな記憶と一緒にその食べ物を苦手になることもある。

「給食では苦手なものも食べられる」という子どもたちの声を聞くことがあります。給食時間の様子を見てみると、友だちや先生と楽しく食べるのも、苦手なものを食べられる大きな要因だと感じられます。

また、心理学では、「ネガティビティ・バイアス」というものも知られています。これは、対象が何であれ、好印象から悪印象への推移はすばやく起こるが、その逆（悪印象から好印象への推移）は時間がかかるという現象のことです。食べ物に関しても、一度苦手になったものは好きになるまで時間がかかるため、苦手なものを好きにさせる努力をするより、今好きなものや、これから出会う食べ物を嫌いにはさせないことに力を注いだほうがよいという考え方もあります。



苦手な食べ物が多いと、食事をする事自体が苦痛になってしまうこともあるので、少しずつ食材に慣れていく必要も感じますが、本能的要因や、環境的要因も関係していることや、「ネガティビティ・バイアス」のことを、ぜひ知っていただきたいと思いました。

## 給食のレシピ ～給食で人気の野菜料理～

### 「パリパリれんこんサラダ」 4人分

揚げたれんこんと、みそを使ったドレッシングがポイントです。

**材料** キャベツ 1枚 きゅうり 半分  
にんじん 3cm程度 大根 70g  
れんこん 60g  
<ドレッシング>  
サラダ油 小さじ2 白みそ 小さじ2/3  
しょうゆ・酢・白ごま 各大さじ1/2  
砂糖 小さじ1 こしょう 少々  
たまねぎ 少し(9g)→すりおろす

- 1 キャベツ、にんじん、大根は短冊切り、きゅうりは斜め半月切りにする。れんこんはいちょう切りにして、色が変わらないように水にさらしておく。
- 2 れんこんの水気をよくふきとって、油で揚げる。（電子レンジでノンオイルのれんこんチップスを作ってもよいと思います）
- 3 ドレッシングの材料を合わせて、さっと火を通す。（電子レンジでもよい）
- 4 食べる直前に野菜とドレッシングを合わせる。

### 「土佐じょうゆのおひたし」 4人分

和風の野菜も人気です。特に、このおひたしは、だしの味がよく感じられます。

**材料** 白菜 葉2～3枚  
もやし 1/3袋  
小松菜 葉4枚程度  
かつお節（トッピング用）小袋1袋（2～3g）  
<だしじょうゆ>  
かつお節でとっただし汁 20cc  
しょうゆ 小さじ2弱  
塩 少々

- 1 白菜は色紙切り、小松菜は2.5cm幅に切る。
- 2 野菜をゆでて、冷やしておく。
- 3 だしじょうゆと野菜を合わせて、上からかつお節をふる。

お好みの野菜でお試してください。