

平成 26 年度

練馬区立石神井東中学校

# 11月給食だより

校長 堀井 安伸

栄養士 南 由紀子



早寝・早起き・朝ごはん

「早寝・早起き・朝ごはん」運動シンボルマーク



朝晩の冷え込みも厳しくなってきました。1日の気温差も大きいこの季節、体調管理も難しいですが、規則正しい生活を心がけ風邪などひかないようにしましょう。朝ごはんに温かいものを取り入れ、体の中から温めて登校するなどご家庭のご協力をお願いいたします。

## 「食欲の秋」食べ物の味がわかりますか？



新米を始め、秋刀魚・秋鮭・柿・りんご・栗・さつまいも・きのこ... 秋を代表する食べ物が出そろいました。皆さんはそれぞれ食べ物の持つ味をきちんと味わって食べていますか？

子供の味覚に関する調査報告があります。東京医科歯科大学の植野正之准教授のグループが埼玉県内の小中学生を対象に「甘味」や「苦味」など基本となる4つの味を認識できるか調査を行いました。その結果「酸味」を認識できなかった子供は全体の21%、「塩味」は14%、「甘味」と「苦味」は6%がわからなかったそうです。また、いずれかの味を認識できなかった子供は全体の31%を占めました。

私たちが味覚を感じるのは、舌にある「味蕾」と呼ばれる器官です。この「味蕾」は10歳前後に発達するため、この時期の子供の味覚は最も研ぎ澄まされているといわれています。味を感じやすい子供の間でその力が低下しているのはなぜでしょう？

植野准教授は「味覚は子供達の食生活と深く関係があると思う」と述べています。味を認識できなかった子供の食生活を調べてみると、味の濃い加工食品や人工甘味料を使った清涼飲料水をよく食べたり飲んだりしていたそうです。濃い味に慣れてしまうと食品の持つ素材の味がわからなくなってしまいます。また、人工甘味料をはじめとした食品添加物には味蕾の働きを鈍らせてしまう危険性もあります。

残念なことに「味蕾」の数は40~50代から減少し始め、年齢とともに味を感じにくくなってしまいます。10代の皆さんはまだまだしっかり味を感じられるのですから、色々な味を体験し、食事をおいしく味わっていただきましょう。



## 「味覚の低下」こんなことに気をつけましょう

- 栄養バランスのとれた食事を摂る。無理なダイエットはしない。
- ファストフード、インスタント食品、激辛料理は食べ過ぎない。
- 料理の味付けは、素材の味がわかる薄味を心がける。
- 唾液がたくさん出るようによくかんで食べる。
- 味噌の再生に必要な亜鉛を多く含む食品（<sup>かき</sup>蠣・魚介類・海藻・ナッツ類 豆類・乳類）を食べる。

どれも特別なことではありません。食べ物本来の味をしっかりと味わえるよう自分の味覚を磨いていきましょう。



## 11月19日は練馬産キャベツの日です

今年で8回目になります。練馬区内の小・中学校全校一斉に練馬産キャベツを給食で使用させていただき取り組みです。23区で一番農地の広い練馬区ですが、中でも生産量が一番多いのがキャベツです。学校給食で地産地消をすすめながら、生徒が練馬の農産物について理解を深め、生産者の方へ感謝の気持ちを持てるようにすることがねらいです。今回届けていただくものは、夏の暑い盛りに種を蒔いて生育した「秋キャベツ」です。給食ではキャベツをたっぷり使った回鍋肉を作ります。お楽しみに。



## \* 今月の献立から \*

- 6日 飛び魚のさつま揚げ  
八丈島の特産品、飛び魚のミンチを使った手作りさつま揚げです。
- 11日 シューパズパイ  
イギリスの料理、羊飼いのパイとも呼ばれています。ミートソースにマッシュポテトを重ね、オーブンで焼いた料理です。
- 17日 せんべい汁  
青森県の郷土料理です。小麦粉で作った「南部せんべい」の入った具たくさん汁です。

給食費の徴収にご協力をお願いします。  
今月の引き落とし日は11月10日です。