

一食入魂

山田小・北山小・山田中食育便り

Vol. 36

文責 栄養教諭 小池信寿

細胞、はたらく

ゴールデンウィークがはるか昔に感じる今日この頃です。「いや、5月長っ!」と感じるのは、それだけ充実した時間を過ごしているのでしょうと自己肯定感多めの栄養士がお送りいたします今月の一食入魂でございます。

さて、先日小学生の息子たちと「体内の細胞のはたらきを擬人化」した映画を見ました。ケガや病気といった人体における様々なストレスに対し、各細胞がどのように作用しているかを面白おかしく描いた映画です。

メインストーリーとしては、体に入ったウイルスや病原菌と白血球を主とした「免疫系」と言われる細胞の戦いが描かれていましたが、ストーリーの間には「胸がドキドキする」や「ショックで落ち込んで胸が痛い」といった「感情と細胞の関係」についても分かりやすく説明されていました。

この作品は映画だけではなく、漫画や、絵本、アニメにもなっているようですので、気になった人は自分で触れてみてくださいたら嬉しいです。(山田小の図書館にもありますよ)

この細胞たちですが、何から作られるかというと、もちろん「食べ物」です。食べ物には細胞の材料となる物質が含まれていてそれを「栄養」と言います。

給食は絶賛成長中であるみなさんに必要な細胞をつくるための栄養を計算して料理されています。ですので、あなたの中のはたらく細胞を作るためにも食べてくださいね。

ただ、中には口に入れてほしくないものもあります。それは「食中毒菌」と呼ばれる「ばい菌」です。給食室では食べ物に含まれているばい菌に対して、ありとあらゆる手段を使ってやっつけています。やってることは、ほぼ白血球と同じですが、実はこれで完ぺきではないのです。

ばい菌をやっつける最後の一撃はみなさんが行うのです。それは「手洗い」です。「食事を食べる前」「外から帰ってきた後」「トイレの後」の手洗いを行うことがばい菌への必殺技になるのです。そして、手洗いが終わったら心の中でこう告げてください。「ばいばい菌」と。

6月は、ばい菌が一番大好きな梅雨の時期です。給食室は既に戦闘態勢に入ってます。みなさんからの「手洗い」での援護を心待ちにしています。

毎年恒例!給食トラベルツアー日程表

提供日	国名・県名	料理名
2日	福岡	筑前煮
4日	ドイツ イタリア	ホットドッグ ラビオリスープ
5日	京都	松風焼き
6日	長崎	ちゃんぽん
9日	インド	チキンカレー
10日	名古屋	みそカツ
11日	ベトナム 韓国	ピリ辛フォー チャプチェ
17日	中国	麻婆豆腐
19日	沖縄	ゴーヤチャンプルー
24日	鹿児島	豚みそ さつま汁
30日	中国	チンジャオロースー

献立内容について

5日松風焼き

「和風ミートローフ」です。ではなぜ松風?それは松林に吹き抜ける風はなんともうらさびしいですね。この料理は肉の表面だけにゴマをまぶします。裏をめくるとゴマがないからさびしい。裏さびしい。うらさびしい=松風。ということで京都の上品な言葉遊びからできた料理です。

10日みそかつ

「みそかつ」は「名古屋メシ」のひとつです。普通ソースで食べるとんかつに名古屋で生産が盛んな味噌を塗って「おいしい」と評判を呼び、誕生しました。食べ物の歴史はトライ&エラーの歴史でもあります。

11日チャプチェ

韓国料理です。漢字では「雑菜」と書きます。その名の通り元々は野菜の炒め物でしたが、今では春雨を入れた炒め物のことを言います。今回はエンドウ豆から作られた春雨を使い風味を出しています。

26日鶏肉と冬瓜の味噌煮

冬瓜は“冬の瓜”と書きますが夏の野菜です。常温で冬まで保存できる抜群の貯蔵能力からこの名前がつきました。南国でよく作られている野菜です。私が4年前までいた徳之島でもフェリー欠航による食糧難を何度も助けてくれました。冬瓜の花は黄色のかわいい花です。しかし花言葉は“困難に打ち勝つ”。かっこよすぎです。

編集後記

山田小のブログに給食について徒然なるままに書いています。更新ペースは遅いですが、見て頂ければ幸甚です。