



令和3年11月10日

11月号

杉並区立神明中学校

校長 山内 清一

栄養士 山本 貴子

裏門にはたくさんの銀杏が落ちて、涼しくなってきたと感じたのも束の間で、電気ストーブを出して仕事をする日が増えました。これからどんどん気温が低くなります。衣類で調節するなど、体調を崩さないように、寒さ対策を始めてください。

11月3日は文化の日でした。この日は、日本国憲法が公布された日であり、自由と平和を愛し、文化をすすめる日とされています。秋は残り一か月足らず

ですが、芸術を堪能できましたか？

10月半ばに行われた神明祭 week は美術クラブの制作物などもあり、芸術の秋を楽しめる一週間になりました。そして、「ストリートピアノ」の企画では、いろいろな人が演奏し、歌う姿を見ることができ、大変感動いたしました。

した。開催に向けて尽力してくださったPTAの皆様、盛り上げてくれた生徒さん達に、この場を借りて、お礼申し上げます。来年以降は、コロナが収束して、例年以上にパワーアップした、より楽しいイベントになると良いですね。応援しています。

#### <音楽は免疫力を向上させる>

「モーツアルトの音楽を聴くと、免疫力が上がる」というのを聞いたことはありますか？被験者にモーツアルトの音楽を聞かせ、後に唾液に含まれる IgA(immunogloblin)いわゆる免疫グロブリンという抗体を測定したところ、その分泌量が上昇したという論文があります。さらに、それをもとに、人やマウス、血液から取り出したヒトの白血球そのものに、音楽を聞かせて実験、培養を続けたところ、白血球の機能を上昇させる「生体防御調節因子」の活性をも上昇させることができ判明し、モーツアルトの音楽だけでなく、ロック(実験では Red Hot Chili Peppers というバンドの音楽を使用)においてもその上昇が確認されたのでした。これらの研究結果は、私たちが好んで聴いている流行りの曲、歌謡曲においても免疫力を上昇させることを示唆しています。

放送委員会は生徒さんのリクエストに応え、給食時間中に「音楽」を流してくれています。音楽を聴けるだけでも、もちろん楽しいのですが、そこにはさらに「免疫力増強」という効果があるのです。静かに音楽の放送を聴きながら給食を食べることが、コロナ禍において、感染対策になっているとは、とても嬉しいことですね！

#### <寒くなってきたので、温かくして、しっかり食事を摂りましょう>

ここでいう「免疫力が上がる」とは白血球の働きが良くなることを意味します。そして、寒くなると風邪をひきやすくなるのは、体温が下がると白血球の働きが弱くなり、抗体の産生量も減り、侵入してきたウィルスや細菌に供えることができないということです。栄養不足も同様に、免疫力を下げる要因です。

給食時間に見回りをしていると、相変わらず「ししゃも」が食べられない人を見かけます。給食で全く「主菜」(魚や肉)を食べない人は、その分家で食べるようにしてください。栄養の偏りは感染症や生活習慣病にかかりやすくなります。嫌いなものを無理に食べろとは言いませんが、その食材の「栄養的・嗜好的利点」を知るようにしてください。食べられないのであれば、その代わりになる食材を探す必要があります。



## <11月15日は青森県の郷土料理>

### ①せんべい汁

せんべい汁その昔、寒い地域である八戸には、米作りに向いていない土地が多くありました。夏に海から吹く冷たくしめた風(やませ)によって、たびたび凶作が起こりました。作物が全く実らない大凶作の年には、飢餓でたくさんの人々が亡くなりました。江戸時代の後期、飢饉や凶作で米を食べることができなかった八戸市とその周辺を含む南部では麦やそばを栽培しました。麦やそばの粉から、やわらかい麦せんべいやそばせんべいができ、明治時代になってかたく焼いた南部(なんぶ)せんべいが誕生しました。南部せんべいはそのままでも主食や間食として食べられますが、汁物にちぎって入れる食べ方もしました。これが「せんべい汁」のはじまりです。



### ②りんご

私たちが普段食べている「りんご」は正式には「西洋りんご」と言います。西洋りんごの先祖は明治時代に日本にやってきました。江戸時代から明治時代に変わったとき、国は海外から様々なものを取り入れました。その中にはりんごをはじめとする果物の苗木があり、りんごの苗木は全国に配られ、青森県にも明治8年に3本の苗木が配られて青森県庁に植えされました。丁度その頃、江戸時代に武士だった人たちが明治時代になり仕事をなくしており、その人たちを中心にりんご作りが始まりました。



そうした中、大問題が発生しました。青森の気候はりんご栽培に適していることは確かなのですが、りんごは病気になりやすく、その葉は虫に食べられやすいのです。そこで、農家の人们は虫を一匹一匹手で取ったり、枝を棒でたたいて虫を地面に落とし、それを拾って処分したり、リンゴの木を一本一本洗って害虫対策をしました。これらはあまりにも手間のかかる作業で、多くの県では「りんご」の栽培をあきらめてしまいました。

しかし、青森県は、何とかしてりんごを作り続けたい、と諦めませんでした。青森県の人は新しいリンゴの栽培方法を考えて1、リンゴの実の袋がけをする2、病気からリンゴを守るために、農薬を試験して安全であることを確かめて農家の人に広める3、お日様が良く当たる高さ、作業しやすい木の形にすることなど工夫をして、りんごを栽培し続けました。その結果、明治39年に、青森県は日本一のりんご生産県になりました。

昭和に入ってからは、一時、バナナなど甘い果物の輸入増加により、りんご販売は苦戦を強いられます。りんごが売れないと、収穫されたりんごを、山や川に捨てることがあったそうです。この出来事は「山川市場」と呼ばれます。それでも青森のりんご農家は、諦めず、食べる人の好みに合つたりんごを作ることに一層の努力をしました。その結果、皆さんよく知っている「ふじ」が誕生しました。ふじは青森県藤崎町で誕生した品種な

のですが、その名前の由来は「藤崎町」のふじ、あるいは富士山のように日本一の品種に成長してほしいと願って、ふじと名づけたとも言われています。

現在では青森県で作られているりんごの半分以上が「ふじ」りんごで、甘くて果汁が多く美味しい品種です。今回の給食では、作業工程の都合上、「ふじ」りんごは出せませんが、お家で買って食べてみてください。当日は代わりにりんごゼリーを提供する予定です。楽しみにしていてください。



### ③ いかメンチ

津軽地方に伝わる家庭料理で、イカを刺身にしたときに残る「ゲソ」を叩いてミンチにし、たまねぎや人参といった野菜とともに小麦粉でまとめて揚げたのがはじまりだといわれています。諸説ありますが、終戦直後の食糧難の時代に、貴重なイカを残すところなく食べられるよう、また野菜くずを美味しく食べるため工夫されているそうです。現在では、

イカの旨味とプチプチした食感に野菜の甘み、油で揚げた香ばしさが相まって、今でも子どもから大人まで大人気のソウルフードとなっています。



<椎茸の中に…>



ある日、調理場のサブチーフから「先生、これ見てください！これがシイタケムシです！」と、水で戻したどんこ椎茸を見せられました。見てください！とは言られたものの、一体どこだ？と椎茸を注意深く見つめます。椎茸の裏のヒダにそって割いたところを見ると、そこには椎茸と同じ色をした、何とも小さな1.5ミリのイモムシ？がいるではありませんか。そして、このムシを「シイタケムシ」と呼びます。椎茸と共に干され、既に死んでおり、食べても害はありません。私は思わず、その椎茸を、事務室や職員室の先生方に見せたのでした。「椎茸にこのようなムシがいるなんて初めて知った。」「こんな小さいムシだと気がつかない。半分体が埋まっているし、椎茸と同じ色をしているし、良く見つけたものだ。」それを見た多くの人が、驚きの感想を述べました。

想像してみてください。給食室に70個のどんこ椎茸が納品され、水で戻し、その椎茸を一つずつ、そのひだを一筋ずつ、チェックしていたわけです。分かっているかと思いますが、給食室は作業量が多く、小松菜やほうれん草を洗い茹でて、さらに異物の混入がないかチェックしながら切ります。特に、チーフやサブチーフにもなると、春巻きやコロッケといった成形物は複数人に臨機応変に指示を出しながら作り上げていきます。そして、その傍ら、オーブンや窯で調理もします。窯の野菜の煮え具合を気にしながら（焦がしたらおしまいです）、別の作業をすることなんて、ざらにあります。とても忙しいのです。



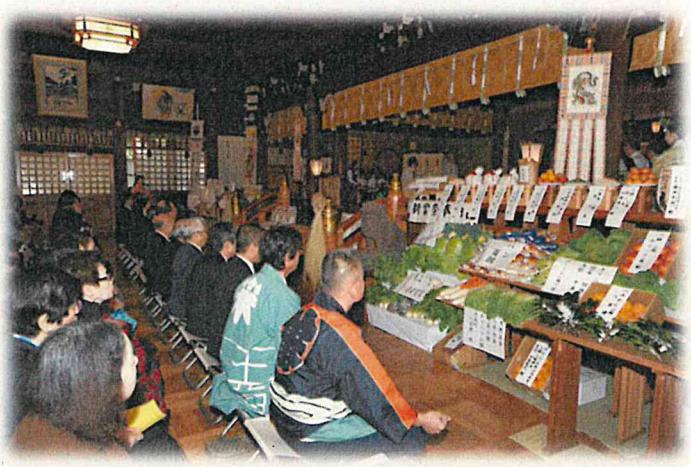
そんな中で、「シイタケムシ」を見つけたというのはすごいことだと思いますか？椎茸嫌いの子どもがシイタケの断片とじっとにらめっこして、偶然見つけたのとはわけがちがいます。人間はある程度、時間をかけて仕事をこなすことができるのですが、給食という性質上、作り上げなければいけない時刻があり、タイマリミットが設定されています。そんな中、確実に異物を見つけています。このような神経をすり減らすような作業を常にやっていただきて、大変なことです。皆さんも、廊下で調理員さんにお会いしたら「いつもありがとうございます。ごちそうさまでした！」と是非、感謝の気持ちを伝えてください。（手紙もお待ちしております！）

全国のヤリイカの漁獲量の約9割以上が青森県で水揚げされています。青森県と市町村では、ヤリイカの資源増大、維持のために人工産卵礁を設置しています。青森県西海岸エリアでは、水温と水深がヤリイカの産卵に向いていると言われ、時期になるとたくさんのヤリイカが集まっています。

## <勤労感謝の日と新嘗祭>

「新嘗祭(にいなめさい)」は「しんじょうさい」ともいい、「新」は新穀を「嘗」はご馳走(ちそう)を意味します。新嘗祭は毎年11月23日に全国の神社で行われ、新穀を得たことを神さまに感謝するお祭りになっています。宮中では最も重要なお祭りとされていて、天皇が感謝をこめて新穀を神々に奉るとともに、天皇自らもそれを召し上がります。

新嘗祭の起源は古く、『古事記』にも天照大御神(あまたらすおおみかみ)が新嘗祭を行ったことが記されています。現在では「勤労感謝の日」として、国民の祝日となっていますが、一説によるとその祝日名は、命の糧(かて)を神さまからいたための勤労を尊び、感謝をしあうことに由来しているといわれています。※写真は大宮八幡宮の新嘗祭の写真です。



### <新嘗祭について>大宮八幡宮 HP から抜粋

わが国では、春祭り(祈年祭、としごいのまつり)に五穀豊穣を祈り、秋祭り(とくに新嘗祭)ではその年に収穫した初穂(お米)を神々に捧げて感謝するという、ともに大切なお祭りで、祈りと感謝は一对になっています。

農耕社会でありましたから日々の営みは農耕儀礼と重なり、暦のない時代は米作りに関わる年中行事(お祭り)を繰り返しながら、お米を始め五穀の豊穣を祈ってきたのです。

日本人は古来より、農作物は神々の恵によって賜わったものと考えていました。

「たべもの」という言葉のルーツが、「賜りもの」「給べもの」から来ているように、人の力だけでは食物を完全に生産することはできません。太陽や大地の恵み、ほどよい雨、風の恵など大きな自然の働きによって育まれており、それらの神々の恵みによって、初めていただくことができるのです。

だからこそ神々への感謝の念も自然と生まれてくるわけで、神々からいただいたものを大切にしようという気持ちも湧いてくるものなのです。

「いただきます」という言葉も、さまざまな生き物の命や多くの恵みをいただくということから来ています。生かされていることを実感して、その御心に沿うよう努力していくことが大切であると思います。

## <10月28日は残食0でした!>

先月28日は、1年生校外学習、2年生職場体験でしたので、3年生のみの給食になりました。

この日のメニューは、麦ごはん、肉詰めおいなり、野菜の煮物、いそ和え、牛乳…全て残食率0%でした。

1年、2年生も見習って、残食0を目指しましょう。

### 【肉詰めおいなり】

<材料> 4人分

油揚げ2枚(半分にカット)、

鶏ひき肉100g、酒1.5g、塩0.4g、醤油3g(小さじ1/2)、生姜1g、

とき卵20g(1/2個)、おから36g、にんじん40g(みじん切り)、玉葱80g(みじん切り)、でんぷん4g

うずらの卵(茹でて皮をむいたもの)4個

だし汁240g、砂糖16g、醤油32g、酒16g、みりん16g

水溶き片栗粉(片栗粉4g+水8g)

### <作り方>

- ① 油揚げは口をひらいておく。
- ② 鶏ひき肉100g～でんぶん4gまでを混ぜる。
- ③ ②を4等分して油揚げに詰める。うずらの卵を1個ずつ入れて、油揚げの口を折る。
- ④ だし汁～みりんをあわせ、鍋で落し蓋をして煮る。火が通ったら、煮汁に水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。皿に盛り付けて完成。

