

朝夕の寒さが厳しくなってきました。先月の台風・大雨によって農産物も被害を受け、食卓にも影響が出そうです。今月の給食は、体を温める根菜類(かぼちゃ、れんこん、さつまいもなど)や風邪予防のビタミンが豊富な果物(りんご、みかんなど)を意識して取り入れています。ですが、納品の変動が予想されます。臨機応変に対応していきますのでご理解の程よろしくをお願いします。

お米パワーで健康に



9～10月はお米が収穫される時期でおいしい新米が出回りました。今年は何れもん組がプランターに田植えをし、収穫、精米までを行いました。日本の主食であるお米には、人間にとって一番たくさん必要な炭水化物が多く含まれています。お米は粒のまま食べる「粒食」、小麦は粉にして食べる「粉食」といいます。同じデンプンの摂取であっても、糖の代謝に与える影響に差があります。ごはんのデンプンはゆっくり消化されるので腹持ちがよいです。

最近、輸入小麦を使用したパンやパスタなどから、発がん性があると指摘されている除草剤のグリホサートが検出され、波紋を呼んでいます。日本は小麦の8割をアメリカやカナダなどから輸入しています。これらの国では、雑草を枯らして効率よく収穫するために収穫直前に農薬を散布しています。これによりグリホサートが検出されたと考えられます。日本でこの処理が認められているのは大豆のみです。

家庭では、なるべく国産小麦のパンや麺、小麦製品を選ぶといいでしょう。輸入小麦が使われている製品は、精製された小麦のものの方がいいです。全粒粉の製品はグリホサートが多く残留している傾向があります。

子どもは元気に成長し、大人も長く生きていけるように安全で健康的な食品選びをしていきたいですね。

小麦製品のグリホサート残留度

	商品名	製造者	グリホサート(ppm)
食パン	ヤマザキダブルソフト	山崎製パン(株)	0.10
	ダブルソフト全粒粉	山崎製パン(株)	0.18
	Pasco 超熟国産小麦	敷島製パン(株)(Pasco)	検出せず
	有機食パン	ザクゼン/東都生協	検出せず
パスタ	パスタ オーマイ 1.7mm	日本製粉(株)	0.07
小麦粉	日清全粒粉パン用	日清フーズ	1.1
	北海道産全粒粉小麦 春よ恋	(株)富澤商店	検出せず

農民連食品分析センター調査から一部抜粋

～食育だより～

晴天に恵まれ、今年もさんま焼き大会を行うことができました。今年是不漁で冷凍のサンマ(北海道産)となりましたが、味は劣らずおいしいサンマを食べることができました。

今年もれもん組の〇〇〇〇〇くんのお父さんに来ていただき、生のさんまを幼児さんたちの目の前でさばいてもらいました。サンマのからだに包丁を入れ、血が出ているところを見て、痛そうな表情を浮かべていました。自分と同じように心臓や内臓があることを知り、“命をいただいている”と感じ取ることができたと思います。

すもも組からひとり一匹丸ごと食べました。豪快にかじりついている子もいれば、目もしっぽもある姿に抵抗がある子もいました。普段給食に出ている魚は切り身になっていて、骨も取ってあるので、魚の本来の姿を知り、よりおいしく食べることができる貴重な経験となりました。

さんまの骨をおそろおそろさわるみかん組さん



どうしてサンマが不漁なの？

- ・海水の温度が上昇して漁場が遠くなった
- ・中国と台湾の漁獲量が増え、日本の周辺ではとれなくなってきた