

秋野菜の活用

1. 出回り最盛期(旬)の野菜を食べましょう

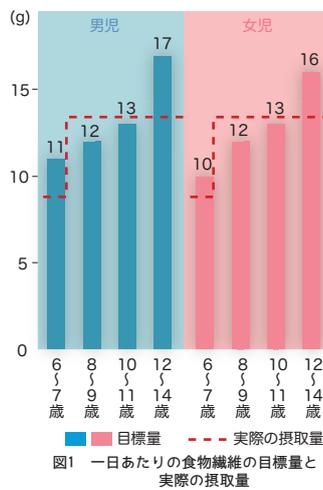
栽培技術や輸送技術の向上に伴って、野菜の季節感が年々失われつつあります。一年中出回っているものもありますが、旬の野菜は栄養価が高く、特に季節によって変動が大きい栄養素はカロテンとビタミンCといわれています。日本食品成分表2015年版(七訂)には夏採りと秋採りのほうれん草100gあたりの栄養素量が記載されていますが、出盛り期である冬採りのほうれん草には夏採りの3倍ものビタミンCが含まれています。土壌成分の影響を受けるミネラルに対し、ビタミンは光合成の影響を受けるため、季節による影響が大きいと考えられています。ビタミンCを少しでも多く摂取できるように、旬の野菜を取り入れましょう。秋(9~11月)が出盛り期にあたる野菜・きのこ・いも類を表1に記載しました。

表1 秋に出盛り期を迎える野菜・きのこ・いも類

	野菜類		きのこ類	いも類
	緑黄色	淡色		
9月	いんげん(6~9月) おくら(6~9月) しそ(6~9月) あしたば(3~9月)	なす(7~9月) にがうり(7~9月) ズッキーニ(6~9月) とうがん(7~10月)		
9月~11月	かぼちゃ(5~12月) チンゲンサイ(9~12月) さんしょう葉(4~6月) (10~11月) にんじん(10~11月)	むかご(10~11月) 玉ねぎ(3~4月)(10~12月) かぶ(3~5月)(10~11月) 大根(11~2月) わんこん(11~12月)	えのき(10~11月) エリンギ(10~12月) しいたけ(3~5月)(9~11月) しめじ(9~10月)	じゃがいも(5~6月) さつまいも(9~12月)(10~11月) さといも(8~12月)
11月	春菊(11~3月) ほうれん草(11~12月) フロッコリー(11~3月) 野沢菜(11~2月)	はくさい(10~11月) ごぼう(4~5月)(11~2月) 大根(11~2月) わんこん(11~12月)		ながいも(4~5月)(11~1月) やまいも(11~2月)

2. 秋は食物繊維の多い食品が増える

秋は、食物繊維が多い野菜が多く出回ります。特に、きのこ類、いも類などは、9月あたりから種類も量もたくさん出回ります。日本人の1日あたりの食物繊維の目標量と実際の摂取量は図1の通りです。特に12~14歳では摂取量を増やす必要があります。



食物繊維には、不溶性食物繊維と水溶性食物繊維があります。不溶性食物繊維は水を吸って膨らむことから、便の量が増え、大腸通過時間が短くなり、排便を促す効果があります。一方水溶性には、胃内容物排出速度を緩和させ、血糖上昇速度を緩やかにする効果があります。急激な血糖上昇は、肥満と脂肪細胞の肥大化をもたらすといわれています。便秘も肥満も、子どもの健康を考えるとうえで重要な問題です。不溶性食物繊維と水溶性食物繊維、どちらも多く摂取できるように、さまざまな食品からとることを心がけてください。秋が旬である野菜類に含まれる食物繊維量を図2に示しました。

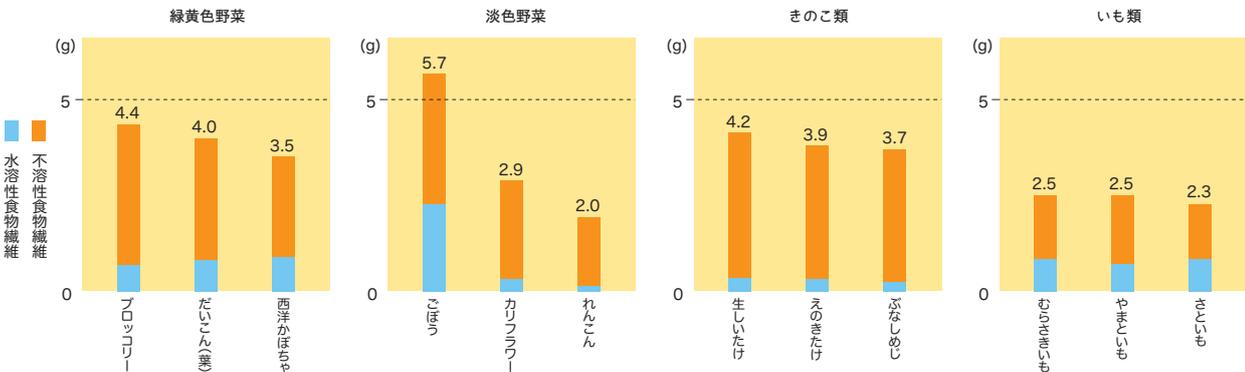


図2 野菜、きのこ、いも類に含まれる食物繊維量 (食品100gあたり)

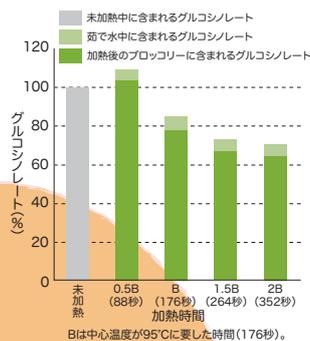


図4 ブロッコリーの茹で時間の違いによるグルコシノレートの含有量

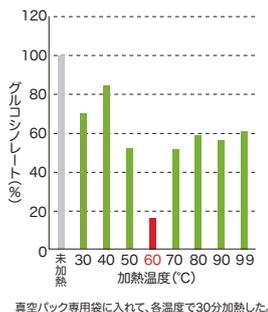


図3 ブロッコリーの茹で温度の違いによるグルコシノレートの含有量

1. ●辻村卓: 野菜の栄養比べ, Kewpie News, 416, 1-12 (2008).
 ●日本食品標準成分表2015年版(七訂), 文部科学省 科学技術・学術審議会資源調査分科会
 2. ●食物繊維 - 基礎と応用 -, 第一出版株式会社, 平成20(2008)年10月20日, 日本食物繊維学会編集委員会編集(東京)
 ●平成27年 国民健康・栄養調査結果の概要, 厚生労働省
 3. ●長田早苗, 青柳康夫: アブラナ科野菜の加熱によるグルコシノレート含有量の変化, 日本調理科学会誌, 49(1), 7-18 (2016).

給食時間におじゃましました!

あしよる
北海道足寄町立
およち
大嘗地小学校



調理員 廣田裕美 栄養教諭 小森美優

足寄町学校給食センターは、第11回全国学校給食甲子園決勝大会で優勝に輝いた給食センターです。2015年に新しいセンターへと生まれ変わりました。和気あいあいとしたチームワークのもと作られる自慢の給食は、子どもたちも箸が止まらないおいしさです。

3月21日の給食



【くみあわせ】

クロワッサン・鶏肉のワイン焼き・
ポテトサラダ・ふわふわスープ・牛乳

ポテトサラダ



卵を使わずに
マヨネーズの
おいしさを
追求しました

【材料(1人分)g】

じゃがいも	23
キャベツ	10
きゅうり	8
コーン	8
にんじん	5
キュービーエッグケア(卵不使用)	11
砂糖	0.7
こしょう	適宜
食塩	適宜

【調理法】

- ①じゃがいもは皮をむいてさいの目にしてゆで、冷まします。キャベツは千切り、きゅうりは輪切り、にんじんはいちょう切りにし、コーンと一緒にスチームコンベクションで75℃以上になるまで蒸します。
- ②すべての材料が10℃以下になったら調味料を入れて和えます。



小森先生と廣田さんにインタビュ

Q 今日(取材日)の献立のポイントは?

小森:メインの鶏肉のワイン焼きは量が少ないため、ポリュームのあるポテトサラダと具だくさんのスープを組み合わせました。ポテトサラダのじゃがいもは足寄町産のもので、スープは児童生徒に人気があり、粉チーズでコクがプラスされています。

Q エッグケアが使われた理由は?

廣田:ふわふわスープをネーミング通りにふんわりと仕上げることで、チーズで塩分過多にならないようにも気を配りました。

Q 残食をなくすために心がけていることは?

小森:卵アレルギーの児童がいるので、マヨネーズとエッグケアを調理中に間違えることによる誤食を防ぐため、エッグケアを統一して使うことにしました。

Q 学校給食に携わって良かったなと思うことは?

廣田:私たちが納得したものを出すこと、また、飽きないための新メニュー作りです。

Q 給食センター内でのチームワークの秘訣は?

小森:よく会話をする事です。調理中もそうですが、調理以外の時間も積極的に会話をし、コミュニケーションをとります。

廣田:皆が似た味覚であり、味付けに妥協をしないところ。人の立場になり仕事を進めます。