



# 給食だより

食欲の秋到来です。  
食べすぎに気をつけて  
下さいね。



第21号 2014年9月



## 時間栄養学

今回も朝食についてです。この給食だよりの愛読者(!?)の方々は、きっと朝食の大切さに目覚め、しっかりバランスのよい朝食を摂り、快適な毎日を送っていらっしゃると思います。

さて、給食だより6号(2013年6月号 バックナンバーは当院のホームページで閲覧できます)で、朝ごはんを食べないと脳の栄養素が確保できないため、暗算力や記憶力、集中力などが悪くなること、朝ごはんを食べたか食べないかで学業成績が2割も異なることが明らかになったとお話しました。この報告は厚生労働省ではなく文部科学省が行ったもので、その結果、児童に「早寝・早起き・朝ごはん」の運動が始まりました。

そして今度は東北大学の川島隆太教も、バランスのよい朝食を食べている子供は成績がよいと報告されました。先生は「朝食と脳の働き」について研究されていて、朝食はただ食べればよいわけではなくおかずが重要で、品目が多いほど子供の脳はよく働き、よく成長するとのことでした。

日本では朝食は家庭で食べるものとされてきましたが、最近の国民健康・栄養調査では、なんと!学童の約8%が欠食していて、40%がひとりで朝食を摂っているというのです。もし孤食(ひとりぼっちで)の個食(家族バラバラなものを)の固食(決まったものしか食べない)の小食(食欲がなく少量しか食べない)の粉食(パンピザ、パスタなど粉を使った主食を食べる)の濃食(加工食品など味の濃いものを食べる)かもしれない、なんだか寂しいですね。

アメリカでは1975年頃から学校朝食事業が始まっています。「国際競争に打ち勝つために、学童の教育が必要で、学校朝食は米国の学童の育成と教育の最良の方法の一つである。」との考えからだそうです。日本でも学校朝食が取り入れられる時代が来るかもしれません。最近では、安価でバランスのよい朝食を提供する大学や企業が増えてきています。徐々にですが、朝食の大切さが再認識されてきているのかもしれない。



# 冬瓜

冬瓜は、皮が丈夫で皮が細かいため水分を失いにくいことから、収穫してから常温で2、3ヶ月も品質を落とさず保存できる非常に珍しい野菜です。

つまり「冬までもつ瓜」だから冬瓜と名づけられました。

冬瓜は生薬・薬膳としても使われていて、その性質は夏にたまった余分な熱をとるうえに、喉の渇きを癒すので夏バテの解消に効果的です。また、利尿作用もあるので、むくみの予防にも用いられています。

冬瓜100g中の栄養成分は、カロリー16kcal、水分95.3g、蛋白質0.6g、食物繊維1.3g、ビタミンC39mg、カリウム200mgです。ほとんど水分ですが、カリウム、ビタミンCも比較的多く含まれます。他にも食物繊維や、抗酸化作用・血行促進作用をもつサポニンなどが含まれているため血糖上昇抑制や肥満の予防にも役立つ食材です。まだ暑さが残る9月、体の熱冷ましに冬瓜を利用してみてはいかがでしょうか?

美味しい冬瓜の選び方は、白い粉を吹いているものが完熟している印です。表面にしわがないもの、ずっしりと重いものがよくて、形が丸かったり、長かったりしても味に変わりはありません。

最後に、夏の暑さで食欲がない時にオススメの冬瓜料理をご紹介します。

### ～冬瓜と手羽先の薬膳スープ～

(材料(2人分))

- 冬瓜 140g
- 鶏手羽先肉 4本
- しょうが 1かけ
- 長ネギ 1/2本
- 醤油 小さじ2杯
- 雑穀米 大さじ1杯
- \* (クコの実 10粒)
- \* (ナツメ 2個)
- 岩塩 小さじ1/2
- こしょう 適量

(作りかた)

1. 冬瓜は種を取り、皮をむいて3cm角位に切っておく。
2. 鍋に水3カップと手羽先、しょうが、長ネギを入れて火にかけて、沸騰したら中～弱火にしてアクをとりながら20分ほど煮る。
3. 次にしょうが、長ネギを取り出してから、冬瓜、雑穀米、ナツメ、クコの実、醤油、塩、こしょうを入れて沸騰したら中～弱火でさらに20分ほど煮る。
4. 最後に、塩、こしょうで味を整える。

\*クコの実・ナツメはスーパーの中華食材で購入することができます。甘みとほんのり酸味があるのでスープと一緒に入れるとお砂糖とは一味違う味が楽しめますが、ない時は砂糖または蜂蜜小さじ1/2に替えても大丈夫です。

手羽先のだし風味と岩塩の塩味にクコの実・ナツメの甘みが加わって疲れた腸にほっとする味です。



### 佐原副院長のつぶやき

冬までもつ瓜に彫ってます。  
「おしりを大事に」と  
祈りつつ...

