給食だより

第63号
2018年3月

夜食のとり方

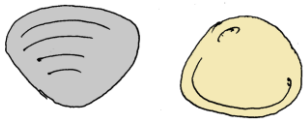
立春から早1ヶ月、3月に入り少し柔らかい空気を感じるようになりました。とはいえ、寒い夜にもがんばる受験生がいらっしゃるお家の方も多いのではないかと思います。そこで、今回は夜食について考えてみます。

これまで、夜食についてはお話していませんが、一般的な考え通りお勧めはしません。なぜなら、3回の食事を食べたうえで、もう1食というのはエネルギー過剰の原因になるからです。ですから、生活習慣病がある方や体重が多い方は特に注意しなければなりません。しかし、前記しましたように夜遅くまで勉強や仕事で起きていなければならない時もありますから、そんな時により安全に食べるにはどうしたらよいかを考えてみたいと思います。

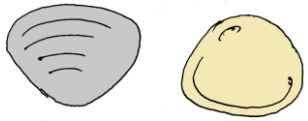
夜遅い時間は、自律神経のうち副交感神経が優位になりエネルギー消費モードが日中より弱くなっています。また、ホルモンバランスが脂質を溜め込みやすくなっています。この2点を踏まえると、たんぱく質と炭水化物を主に、エネルギーが多くならないように食品や料理を選択することが重要です。また、早食いするとすぐにお腹が空いてしまうので、よくかんでゆっくり食べられるものがよいようです。ですから、熱い食べ物はハフハフしながら食べるのに時間がかかるのでよいですね。

具体的には、月見うどん（そば）や、卵がゆ（雑炊）、ホットココアとジャムサンド（8枚切り1枚分）など200～300kcalくらいのものがいいのではないでしょうか。即席麺やカップラーメンなどは、温かい食べ物ですが早食いしやすいですし、汁を残しても脂肪と塩分が多いのであまりおすすめできません。

最後に、夜食は習慣にならないように、朝、昼、夕の食事を充実させるのが一番です。以前にお話しました、主食、主菜、副菜を揃えた食事を食べるようにしましょう。



ハマグリの話



【ひな祭りとハマグリ】

3月の行事のひとつにひな祭りがあります。別名桃の節句といわれ女の子の健やかな成長を願う年中行事として古くから行われてきたひな祭りでは、縁起を担いで食べられてきた食べ物があります。ちらし寿司、ひなあられ、菱餅などひな祭りにまつわる食べ物はいろいろありますが、今回はお吸い物としてひな祭りに欠かせないハマグリについてのお話です。

なぜひな祭りにハマグリを食べるようになったのでしょうか。それはハマグリの殻が対になっており同じ殻同士でないとぴったりと合わさらないことに由来するといわれています。このことから仲の良い夫婦、一生一人の人と添い遂げることを意味するようになり、良縁を願って女の子の節句にハマグリを食べるようになったといわれています。また、ハマグリは2月から4月にかけて産卵に向けて栄養を蓄え旬を迎えることから、ひな祭りの時期にハマグリを食べることが多いようです。

【ハマグリの栄養】

ハマグリは低カロリー、低脂質な食品でｱﾐﾉ酸、ビタミン、ミネラルが豊富に含まれています。鉄分、ビタミンB12を多く含み、貧血予防に効果的な食材です。アミノ酸の一種であるタウリンも含まれ、肝機能の改善、コレステロールの上昇抑制、血圧低下などの働きがあり疲労回復効果があるといわれています。また、体内のたんぱく質合成に係わる亜鉛という栄養素も豊富に含まれており、免疫力の向上、皮膚や髪の健康維持、味覚を正常に保つなどの働きがあります。

貧血予防や皮膚や髪の健康など特に女性に摂ってもらいたい栄養がハマグリにはたくさん詰まっています。ハマグリの栄養を残さず食べられるお吸い物や炊き込みご飯がおすすめです。

【砂抜きと塩抜き】

ハマグリはアサリほど多く砂を含んでいることはありませんが調理の前には砂抜きと塩抜きを行います。貝同士をこすり合わせるように洗い、3%の塩水にハマグリが3分の2ほど浸かるようにバットなどに並べます。このとき吐き出した砂を再びハマグリが吸わないよう網などの上にハマグリを並べるのがポイントです。冷暗所に置いて3～4時間ほど置くと砂抜きは完了です。

砂抜きが終わったらハマグリをザルなどにあげ、乾かないよう濡れ布巾をかけ室温（夏場は冷蔵庫）で1時間ほど置いたあと軽く水洗いします。この作業を塩抜きといい、ハマグリの中にある塩分を吐き出させるために行います。