



食育だより

長崎市立三原小学校
校長 宮原 友彦

◆ 味覚の秋です

いよいよ味覚の秋になりましたね。スーパーなどで買い物をしていると、おいしそうな食べ物がたくさん目につくようになってきました。

また、テレビや雑誌、インターネットなどで「有名人の通うお店」とか「グルメをうならせる味」、「一度食べたならやみつきになること必至!」、「リピ確定」などの謳い文句を見ると、ついつい興味を持ってしまいます。

でも、「おいしいもの」って人それぞれの感じ方なんですよね。お金と時間に余裕がある人ならば、お店に出向いたり、お取り寄せしたりするかもしれませんが、実際に食べてみると意外なほど普通だった…なんてことも。

そう言えば、正月恒例で10年以上続いている「芸能人格付けチェック」という番組では、芸能人が高級食材と普通の食材の食べ比べをするシーンがありますが、あの結果を見ていると人の味覚にはムラがあるんだなあと思います。GACKT さんだけは別格のようですが…。

さて、ここまでかなり長い前振りになりましたが、正しい味覚を身に付けるにはどうしたらいいのでしょうか？

それには「8歳～12歳が勝負!」とされています。8歳～12歳は様々な味覚を覚え、スタンダードな舌を作る時期だそうです。

ところが、今、子どもの味覚障害が増えていると言われています。味覚障害というのは、食べ物の味が薄く感じる、微妙な味の違いがわからないなどの症状だそうです。特に子どものうちは、偏食に注意し、加工食品の利用頻度に気を付けましょう。

ちなみに、フランスでは、大切な味覚を「子どものうちから養おう!」と、毎年10月の第3週を「味覚の一週間」とし、様々な取組がなされているそうです。

せっかくの味覚の秋ですので、子どもたちが恵みの食材をおいしくいただけるよう、腕に“より”をかけて作ってあげてください。



◆そろそろ鍋？

昼間はまだまだ汗ばむ時もありますが、朝夕の気温が下がってくると、「そろそろ鍋料理」が恋しくなる頃です。当然、私の頭の中ではお酒がセットになっている訳なんですけど…。(^_^;)

そこで、この稿では、「土鍋」について書いてみます。

さて、皆さん、土鍋の大敵と言ったらなんだと思いますか。

答えは、「ひび」と「かび」です。

土鍋は元来、ひびが入りやすく水を含みやすい材質なので、普段から気を付けなければなりません。特に、「ひび」は、急激な温度差を与えることで生じることが多いので、次のことには気を付けましょう。



①鍋底がぬれたまま火にかけない。使用前に鍋底についた水気を良く拭き取る。

②いきなり強火にかけない。最初は必ず弱火にかけて、徐々にならす。

③空だきはせず、必ず水分を入れて火にかけ、調理中も水分がたっぷり入った状態を保つ。

④熱いうちに冷水をかけたり、水で濡れたところにじかに置いたりしない。

鍋料理の締めくくりにと雑炊にすることがありますが、これは土鍋にとっても理にかなったことで、米のデンプン質が膜をはり、ひびの予防になります。また、入ってしまった細かな「ひび」の修復にも役立ちます。

「かび」の防止については、なにより水分の残ったまま、しまい込まないということです。特に釉薬(ゆうやく)の塗られていない底の部分は、水を含みやすいので注意が必要です。

◆「これはビッ栗！」

そろそろ栗のおいしい季節です。

そこで、「これはビッ栗！【栗の驚くべき効果とは？】」をお伝えします。

栗の主成分は炭水化物です。タンパク質や脂質も多く、ビタミンB1、B6、ビタミンC、カリウムなどの栄養素も含まれています。ビタミンB1は疲労回復に、ビタミンB6はたんぱく質の代謝に必要とされ、しっかりと摂ると皮膚や髪が丈夫になります。

また、ビタミンCはコラーゲンの生成にかかわり、肌にハリとツヤを与えてくれます。栗に含まれるビタミンCはデンプン質に守られているので、加熱しても損失しにくいという特徴があります。

そして渋皮にはポリフェノールの一種のタンニンが含まれています。タンニンは強い抗酸化作用を持ち、がん予防や動脈硬化に効果が期待できます。さらに渋皮には食物繊維も多く含まれるので、便秘改善に役立ちます。なかなか渋皮は食べにくいと思いますが、渋皮煮などで召し上がってください。



いかがですか。こんなにすごい栗を食べないなんて、「ガッ栗」ですよ。(^_^;)