



給食会だより

第255号

【公財】川崎市学校給食会



〒210-0005 川崎区東田町8番地（パレール三井ビル15F） TEL 200-3298, 3300 FAX 222-1442

7月を目の前にして、時の流れの早さに驚くばかりです。7月の給食は12回と少ないですから、あっという間に夏休みという感覚になるかもしれません。

さて、筆者の地元の駅には、願いごとを書いた短冊をつけるための笹飾りが準備されていました。駅を利用する誰もが、短冊に願いごとを書いて飾ることができます。日本の夏の風物詩ともいえますが、七夕の行事食ともいえるものがあります。意外に知らないのではないのでしょうか。



七夕と素麺

七夕は「七夕の節供」とも呼ばれ、五節供の行事のひとつです。日本の七夕行事は、織姫と彦星にまつわる中国の星まつりの物語や、日本に古くから存在する水神様への信仰、さらにはお盆の先祖供養の習俗等、さまざまな文化や習俗が合わさって時代とともに変化しながら、現代まで続いてきたものといえます。七夕の行事は、貴族社会ではじまりました。それが庶民にも広まったのは江戸時代のことです。当時の浮世絵には、町中で無数の長い笹が屋根より高く飾られている様子や、華やかな飾りものが描かれています。近世後期の江戸の人々は、現代の私たちよりもずっと楽しんで七夕を祝っていたようです。

七夕に欠かせない行事食のひとつが、素麺です。そもそもは貴族社会において七夕の供物として供えられた「索餅（さくべい）」という食べ物が、素麺のもとになったといわれています。中国から伝わった唐菓子のひとつで、小麦粉をこねて、ねじって揚げるなどして作られました。その索餅を作る過程で、やがてその生地を伸ばすようになり室町時代の後半には現在のような素麺が生まれたとされます。江戸時代後期には、七夕に素麺を食べたり節供やお盆の贈り物としても用いたりしていました。



一方、農村地域では、ちょうど小麦の収穫期にあたるため、小麦粉を使った行事食が作られたところもありました。例えば、長野県の松本地方では、月遅れの8月7日の七夕に、小麦粉で作ったほうとうや饅頭を食べる習慣があり、現在も続いています。紙などで作った七夕人形を軒下に飾り、瓜や茄子といった季節の野菜とともに、甘い餡（あん）やきな粉をからめたほうとうをお供えするというものです。

日本には、古くから伝わる行事とそれに合わせた行事食があります。行事自体はよく知っていても、各家庭や個人では行事食まで手が回らないというのが現実のような気がします。それでも、日本の行事と食は切っても切れないものがあります。いろいろな機会をみつけて、積極的に参加してはいかがでしょうか。日本を再発見することができるかもしれません。

<文章：暦生活 七夕と素麺より>

麺の記念日

7月には、麺の記念日はいくつかあります。2日は「うどん（さぬきうどん）の日」、7日は「冷やし中華の日」「乾麺の日」「そうめんの日」、11日は「ラーメンの日」という具合です。食欲のおちる夏場には、つるつと食べることでできる麺類が、全国的に人気のメニューになる傾向があります。それぞれの記念日の由来を調べてみると、田植えの時期や行事食に関係していたり水戸光圀に関係していたりと、食や文化について興味や関心を高められる要素がたくさんあることがわかります。朝の会や給食の時間などに、児童生徒の皆さんに話をして欲しいと思います。

<イラスト：いらすとや>

うどんと
半夏生七夕に
そうめん日本で最初に
ラーメンを
食べたぞよ

トマトの話

夏野菜といえば「キュウリ」「ナス」「トマト」「ピーマン」など、すぐに思い浮かぶものがたくさんあります。給食でも頻繁に利用されますが、中でもトマトは毎月のように献立に登場します。学校給食で利用するトマトは、「缶詰」のホールトマトが多いのですが、旬の今の時期には生のトマトを使います。ハンバーグのソースにしたり、ミネストローネの具材にしたり、栄養価も高くうま味がたっぷりのトマトは夏の料理に大活躍します。意外に思われるかもしれませんが、トマトのみそ汁が美味しいと某テレビ番組で取り上げられたことを思い出しました。トマトには「グルタミン酸」と「グアニル酸」という、うま味成分が含まれています。また、みそ汁には、昆布やかたお節などの出汁成分が含まれています。これらは相性がよくて、味わいをより深くする効果があるということです。また、トマトの酸味がさっぱりとした口当たりなので、食欲がおちる暑い夏にはピッタリです。



<イラスト:いらすとや>

豆知識

トマトは日本で品種登録されているものだけでも 300 種類を超えますが、大きく分類すると重さで 3 タイプに分けることができます。

大玉トマトは 100 グラム以上のものです。昭和初期に開発された「ファースト」は、果実の先端がとがっているのが特徴で、「昔ながらのトマトの味」が楽しめます。かつては主要品種でしたが、今は「桃太郎」が代表的でよく見かけます。	
中玉（ミディ）トマトは 30 グラムから 60 グラム程度のものです。大玉トマトとミニトマトの中間の、食べきりサイズのトマトといえます。近所のスーパーマーケットでは「シシリアンルージュ」と「フルティカ」が並んでいました。	
ミニトマトは 10 グラムから 30 グラム程度のもので、チェリートマトとも呼ばれます。筆者は「アイコ」をよく食べます。果実の大きさが直径 1 センチほどの超小粒の品種は、さらにマイクロトマトに分類されます。	

さて、トマトは何科の植物かご存知でしょうか。トマトは、ナスやジャガイモと同じナス科ナス属の植物です。原産地は南米のアンデス高原とされています。トマトという名は、メキシコ先住民のナワトル語の「トマトウル」が由来といわれています。トマトウルの意味は「膨らむ果実」です。

日本に伝来したのは 17 世紀半ばとされています。江戸時代初期の絵師、狩野探幽（かのうたんゆう）が 1668 年に「唐なすび」と称してスケッチを残しているほか、本草学者・儒学者の貝原益軒（かいばらえきけん）は『大和本草』（1709 年）で、トマトについて「唐ガキ（柿）」と紹介しています。



トマトは美肌効果のあるビタミン C、老化を抑制するビタミン E が豊富でミネラルや食物繊維などをバランスよく含んでいます。さらに特筆すべきなのが、赤色の色素成分で抗酸化作用があるリコピン（リコペン）が豊富なことです。リコピンは熱に強く、脂溶性なので、油を使って加熱調理することで摂取効率が高まります。

トマトは他の野菜より比較的たくさん食べられるため、栄養を摂取しやすいのも魅力です。「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざがあるほど健康によい野菜ですから、積極的に摂取して欲しいと思います。

<文・絵：農林水産省 HP とまとまるごとまるわかりより 抜粋再構成>

さて、トマトは漢字で「蕃茄」と書きます。以下は、野菜の漢字表記です。なんの野菜かわかりますか。

**「竜髭菜」「隠元豆」「陸蓮根」「早芹菜」「胡瓜」「牛蒡」
「西瓜」「南瓜」「冬瓜」「玉蜀黍」「土筆」「茄子」・・・答えは次号**

<文責：川崎市学校給食会 高木>