

おつきみこんだて



9月10日(土)は、中秋の名月「十五夜」です。給食では、8日(木)に一足早く「おつきみ献立」がありました。メニューは、

「こいもごはん、さんまの塩焼き、なすのみそ汁、おつきみゼリー」でした。



中秋の名月は、別名「芋名月」と言われています。この時期は、芋類の収穫時期であり、秋の収穫に感謝して、昔はお

つきみ団子の代わりに里芋をお供えしていたそうです。「こいもごはん」の里芋には、「ガラクトン」という粘りのものになる

成分が含まれています。このガラクトンは、消化を助けて腸の調子を整えたり血糖値を下げてくれたりする効果があります。

秋の味覚の代表でもある「さんま」も登場しました。「DHA」や「EPA」という言葉を聞いたことはありますか? 「DHA」は

またの名を「ドコサヘキサエン酸」、「EPA」は「エイコサペンタエン酸」と言い、魚に含まれる油の成分(脂肪酸といいま

す)です。魚は水の中を泳いでいるため、温度が低い状況でも油が固まらないようにできています。そのため、サラサラと

した(常温で液体、不飽和脂肪酸といいます)油になっています。牛のラードなどは常温で固体ですね。これは飽和脂肪

酸が含まれているためです。常温で固体なので、「油」ではなく「脂」と書きます。摂りすぎると人の身体にもたまりやすく、

肥満や生活習慣病の原因にもなります。その点、常温で液体の魚の油は体内でも固まりにくく、血液をサラサラにしてく

れます。DHA や EPA は、さんまやいわし、マグロなどの背の青い魚に多く含まれています。

