

給食通信

令和6年12月23日第130号
調布市学校給食運営協議会
会長 濱松章洋
(調布市立杉森小学校校長)

たんぱく質！とアミノ酸？の話

調布市教育委員会
教育部長 阿部光

私は、学生の頃、体育を専攻していたこともあり、「体づくり」とりわけ、その重要な構成要素の一つであるたんぱく質の摂取については、以前から強い関心を持っています。今回、学校給食で必ず摂取している三大栄養素の一つたんぱく質について、少し紹介していきたいと思います。

まず、たんぱく質と聞くと、「筋肉を作るための栄養素」という事をイメージする人が多いと思いますが、実はその役割はそれだけではありません。たんぱく質は、筋肉をはじめ、血液、臓器、皮膚、髪、爪、歯など、体のあらゆる組織をつくる材料になる栄養素です。それに加えて、体の機能を調整するホルモンや酵素、抗体、神経伝達物質などの材料でもあり、免疫や代謝、血圧の調整、神経機能の維持などにも重要な役割を果たしています。

このため、たんぱく質が不足すると、そのまま体をつくる材料の不足となり、肌荒れ、髪のダメージ、爪が割れやすくなるなど、わかりやすい形でトラブルがあらわれます。筋肉がつくられなくなり疲れやすくなる、基礎代謝が落ちて太りやすくなる、冷え、むくみなどもよく聞かれる症状です。また、傷が治りにくくなったとの報告もあります。

たんぱく質は、20種類のアミノ酸で構成されており、その組み合わせや数によって性質や働きが違います。また、20種類のアミノ酸のうち、11種類は体内で合成できますが、残りの9種類は（バリン、ロイシン、イソロイシン【BCAA】、スレオニン、リジン、メチオニン、フェニルアラニン、ヒスチジン、トリプトファン）体内で全く合成できないか、できてもその量が極わずかなため、食物から摂取しなければなりません。これらを必須アミノ酸【EAA】といいます。

肉類、魚介類、卵、乳製品などに含まれる「動物性たんぱく質」のほとんどは、必須アミノ酸すべてを含んでいます。一方、米や小麦などに含まれる「植物性たんぱく質」の多くは、一部の必須アミノ酸が不足していますが、大豆には必須アミノ酸がバランス良く含まれています。

学校給食では、たんぱく質を含む栄養素をバランス良くとってもらうため、学校栄養士が日々苦慮しながら献立を考えています。

成長期の子もたちにとって「食事」は非常に大切です。是非ご家庭でもバランスの良い栄養摂取を心掛けていただき、子どもたちの健やかな体の成長に繋げていただければと思います。





中学校の食育の取組



調布中学校 『給食準備の取組』

調布中学校の給食時間は12時40分から13時10分までの30分間です。その間に準備から片付けまでを行うので、食べる時間を確保するには給食準備が重要になってきます。特に、4月当初の1年生の給食当番は、エプロン、三角巾の身支度に慣れず、配膳に時間がかかります。その結果、食べる時間が短くなり、残菜が多く見られました。学年会議で給食時間を十分とれるよう、まずは担任、副担任がいち早くクラスへ行き、給食準備を促す声かけをするよう徹底しました。

4時間目が教室移動の際は、移動前に机を班にしておき、給食当番やキャリー係（コンテナから配膳台に食缶食器を運ぶ係）は早めに教室に戻り準備を始めるようにしました。また、保健給食委員を中心に、スムーズに準備や配膳をするよう呼びかけを行いました。

そのような取組の結果、以前に比べると食べ始めの時間が早くなり、残菜も減ってきています。



第六中学校 2年生 『保健給食委員の活動』

給食通信第129号でとりあげた「調布市民の健康づくりに関する意識調査」を受けて、オール調布で「食事のマナー」を意識してもらおうという取組が始まりました。第六中学校ではその取組の一つとして、2年生の保健給食委員が、マナーの一つ「食器の並べ方」について校内で啓発することになりました。

放課後、Chromebookでスライドを作り、2学年の各クラスで食器の並べ方の意味などを説明し、配膳中や食事中に並べ方を意識することを呼びかけました。給食時間に説明を受けた生徒たちは、スライドを見ながら自分の配膳を見直す様子が見受けられました。



第四中学校 3年生 『乳幼児のおやつ作り』家庭科調理実習

3年生が家庭科で学習した「幼児の生活と家族」の学びを生かし、乳幼児のおやつ作りに挑戦しました。作ったのは、「片栗粉」「砂糖」「卵」の3種類の材料を使用した「たまごボーロ」です。オーブンレンジで焼き上げた「たまごボーロ」と、市販の乳幼児用「たまごボーロ」を真剣な顔で食べ比べます。先生から「市販ボーロの対象月齢の乳児には下の歯が2本ほどしか生えておらず、食べさせる時は、水分補給と誤飲しないように大人の見守りが必要」との説明を受けました。

その後、各自でChromebookに振り返りを入力し、各班の代表者が、「市販の方が口どけが良い」「手作りの方が甘みを感じる」「市販のボーロには入っている原材料がとても多い」などの気付きを発表しました。

生徒は実習を通して、乳幼児のおやつは発達との関わりが深いこと、市販のおやつと手作りのおやつの双方に、利便性や安全性の利点があることを学びました。

