



8月食育メモ



戦後80年 戦時中の食事を知ろう

世界中で戦争が起こった「第二次世界大戦」の終戦から、今年で80年となります。戦争中は、働き手となる男性が戦地へと送られ、食料をはじめ、さまざまな物資が戦争に優先的に使われたため、今のように好きな物を自由には買えません。家族の人数によって買える量や品物が決められ、戦争が長引くにつれて、その量もどんどん少なくなっていったそうです。人びとは飢えをしのぐために、さつまいもの茎や葉、みかんの皮、どんぐり、野草など、普段は食べないようなものも使い、工夫して食事を作っていました。

戦時中に食べられていたもの

◆すいとん◆



小麦粉などで作った団子を汁で煮込んだもので、主食の代わりの「代用食」として食べられていました。

◆さつまいもごはん◆



お米を節約するため、さつまいもやかぼちゃ、大根などを混ぜてごはんを炊いていました。

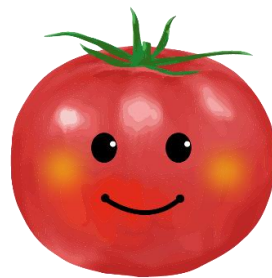
◆ぞうすい◆



少ないお米でおなかを満たすために、野菜くずや野草なども加えて、量を増やしていました。

参考：学校給食

旬の食べ物 トマト



7月、給食室には「野菜、収穫しましたー!」と、元気な子どもたちの声が響きました。園で育てた野菜のひとつに、トマトがあります。

トマトには、ビタミンC（美肌効果）や、ビタミンE（老化を防ぐ効果）など、体にうれしい栄養がたっぷりです。さらに、ミネラルや食物繊維もバランスよく含まれており、毎日の健康をサポートしてくれる野菜です。中でも注目したいのが、赤い色素成分である「リコピン」。リコピンには強い抗酸化作用があり、体を元気に保つ力があります。熱に強く、油と一緒に調理すると体への吸収がよくなります。熟れたトマトは、スープや味噌汁などにもおすすめです。

また、トマトは一度にたくさん食べやすく、効率よく栄養がとれるのもうれしいポイントです。ヨーロッパには「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、健康によい野菜として親しまれています。

最近では、ミニトマトが大人気! 1980年代に登場してから、手軽に食べられることや、見た目のかわいらしさから子どもたちにも人気が高まりました。15年ほど前までは大玉トマトの方が多く流通していましたが、現在はミニトマトが主流となり、市場の流通割合は大玉4.5:ミニ5.5となっています。

ご家庭でも、ぜひトマト料理を楽しんでみてくださいね(^ ^)!

参考文献：農林水産省