

給食だより 10月

東京都立農産高校・南葛飾高等学校

なぜ「食欲の秋」と言われるのか？

「食欲の秋」という言葉は、日本の季節感覚や食文化を表現するために使われる慣用語です。いくつかの要素が重なって食欲が増すと感じることなどにより、「食欲の秋」という言葉が生まれたと考えられています。

言葉の由来には諸説ありますが

冬に備える動物的本能

狩りや農業をしていた昔は、食べ物がとれにくくなる冬に備えて、秋のうちにたくさん食べておくようにしていました。確かに熊などの野生動物も、冬は冬眠するので、それに備えてたくさん食べて、力を養っておきますよね。人間にも、そういった本能は残っているかもしれませんね。



気温低下で基礎代謝が上がり、お腹が空く

夏に比べて、気温が低下するので脂肪を燃焼して体温を保持しようとします。そうすると、自然と基礎代謝が上がり、エネルギーを多く使うのでお腹が空きやすくなります。

夏バテして低下していた食欲が、戻ってきた

夏は暑すぎて、食欲がガクンと落ちる人もいますよね。すると体力が落ちていきますから、それを補おうと秋に食欲が増えることがあります。ちょうど秋にはおいしい食べ物がたくさんありますから、食欲が戻ったらたくさん食べてしまいますよね。

10月16日は世界食料デーです

この日をきっかけに、飢餓や食料問題について考え、解決に向けて一緒に行動する一か月です。今、世界ではすべての人が食べられるだけの食料は生産されているのに、9人に1人が十分に食べられていません。

日本も含む国際社会は2030年までに「飢餓をゼロに」することを約束しましたが、様々な問題が相互に関係し合い、複雑になっている飢餓や食料問題の解決には、たくさんの人の協力が必要です。



ハロウィンの起源、「サウィン祭」

ハロウィンの起源は、古代ケルトの「サウィン」祭です。ケルト人には1年を夏（＝光）と冬（＝闇）に二分する考え方がありました。そして、ケルトの暦は冬の始まりの日である11月1日から新しい年になりました。その前日の10月31日の日没から始まる「サウィン」の夜には、古い時と新しい時がうねりを起こし、闇と光、あの世とこの世が混ざり合い、先祖や親しい死者たちがこの世に戻ってくると信じられていました。

19世紀になると、多くのケルト系の人々が移民としてアメリカに渡り、ケルトの文化圏で行われていたハロウィンがアメリカに持ち込まれました。そこで、アメリカのパーティー文化とも融合し、ハロウィンは仮装やデコレーションなどを行う楽しいイベントへと変貌していきました。

本場では、仮装の他にハロウィンにまつわる食べもの楽しむそうです。

【リンゴ】ハロウィンの起源のひとつに、ポーマーナ祭という豊穡祭があり、そこではリンゴがシンボルになっていたことから、「キャラメルアップル」というリンゴ飴やリンゴ料理が登場します。



【ハロウィンキャンディ】子どもたちに人気の飴で、「キャンディコーン」という白・オレンジ・黄色の3色に彩られたコーン型のキャンディが定番です。

【カボチャ】お化けカボチャにちなみ、カボチャのお菓子や料理が人気です。