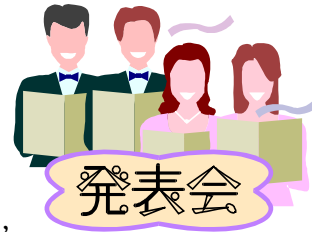


# 食育だより

平成26年(2014年)11月17日  
神戸大学附属中等教育学校 給食室

先々週より学校の様々な場所から美しい歌声が聞こえ、7日の合唱祭に向けて期待が高まりました。そうして迎えた当日は美しいハーモニーがアリーナ全体に響き渡ってコンサートホールのような雰囲気となり、とても感動しました。18日の合同合唱祭でも、代表学級および学年の演奏を頑張ってもらいたいと思います。学校生活を頑張る皆さんを給食でも応援したいと思い、11月前半(11月17日まで)の給食を「合同合唱祭がんばろう献立」としています。森瀬先生に良い歌声を出すために大切なこととお聞きすると「声帯を強くすることでした。そのためには、声帯がある、のどの状態を良くするため、のどの粘膜を傷つけたり、乾燥させたりしないことが大切になります。声帯に直接的に働き掛ける食べ物はありますが、給食ではのどの粘膜を保護したり、乾燥を防いだりする働きがある食材を取り入れます。



## □のどの粘膜を保護する働きがある食材

・牛乳、チーズ、ヨーグルトなどの乳製品、はちみつ、しょうが など

## □のどの乾燥を防ぐ働きがある料理

・温かくて水分の多い料理(みそ汁、スープなど)

## □心を整え、集中力を高める働きがある食材

・ミネラル(カルシウム、鉄、マグネシウムなど)を多く含む食材  
牛乳、チーズ、小魚、わかめ、小松菜、大豆、豆腐、高野豆腐など

## 頭の働きを良くしよう! ~記憶力や集中力を高める食事・食べ方~

脳科学者の篠原菊紀さんは、記憶力や集中力を高めるためには「食事に気をつけ、運動すること」とし、「鯖やイワシなどの青魚を食べたり、野菜をたくさん食べる人は認知症になりにくい。また、ジョギングなどの有酸素運動は、脳で記憶をつかさどる海馬に新しい神経を増やします。」と述べています。

11月後半(11月18日~28日)は中間考査目前です。そこで給食では「中間考査がんばろう献立」としています。

## □記憶力・集中力を高める働きがある食材

・背の青い魚(鯖、鮭、鯖、鰯、鰯、秋刀魚、鰯 など)

脂肪の中に不飽和脂肪酸を多く含んでいます。不飽和脂肪酸の中でもDHA(ドコサヘキサエン酸)は脳の発育や機能を維持し、健康な状態に保ちます。また、脳細胞を活性化させ、記憶力を高めます。

・大豆・大豆製品、緑黄色野菜

(大豆、豆腐、高野豆腐、人参、小松菜、ほうれん草 など)

脳の機能を維持する抗酸化物質(ビタミンE・C、ポリフェノール、β-カロテン)を多く含んでいます。

## ・噛みごたえのある食材

(豚肉(厚切)、いか、わかめ、ごぼう、フランスパン など)

固い食材は飲み込むまでにかむ回数が増えます。かむ回数が増えることにより脳が覚醒し活発になります。

## □食べ方

- ・朝ごはん、昼ごはん、晩ごはん 1日3食をきちんと食べる。
- ・栄養バランスを考えて、好き嫌いしないで食べる。
- ・よくかんで食べる。 など

食事に気を配り、記憶力や集中力を高めて、日々の学習や中間考査で力を発揮してください。



## 25日(木): アートマイル交流献立(タンザニア)

3年1組のみなさんがタンザニアの中学生と交流をしています。給食でタンザニアにちなんだ料理を出します。タンザニアはアフリカ東部に位置し、熱帯気候です。100以上の部族があり、それぞれ嗜好が異なるため多様な料理があります。



タンザニアの国旗

## ・ピラウ(ピラフ)

鶏肉、じゃがいも、玉ねぎが入った炊き込みご飯です。お祝いの席で出されるタンザニアの代表的な料理で、タンザニアでは、カルダモン、クミンなどのスパイスを効かせます。給食では、みなさんが食べやすいようにスパイスはほんのりと香るくらいの少量入っています。(給食にはじゃがいもは入っていません)

## ・ニョマ・チョア(グリルチキン)

## ・カチュンバリ(サラダ)

トマト(給食ではドライトマト)、キャベツなどが入った代表的なサラダです。唐辛子が入って少し辛いです。

## ・スープヤブエザ(たこのスープ)

トマトベースのスープの中にたこが入っています。



ピラウとその上に乗っている

ニョマ・チョア(右端)

## 給食時間のちょっと気になる話

・日直さんが毎日、食事前に読んでいるプリント「今日の給食」。「今日の給食」にはその日の料理名、食材に含まれている栄養、料理の特徴、料理を取り入れた意図などを書いています。11月6日(木)のことでした。3年生のあるクラスで、給食終了後「今日の給食」にメッセージを書き加えてくれた人がいました。その内容は「みなさんは給食がすきですか。残している姿が見受けられます。みなさんに喜んで食べてもらえるように『魔法のドレッシング』使って作るので楽しみにしてください。」でした。『魔法のドレッシング』を「調理の工夫」、「みなさんの嗜好を考えて」、「調理員さんの愛情」などと読み替えることもできると思いました。書いた人はクラス(学校)の課題をとらえ、改善するための工夫を考える等、食に能動的に関わっており、その姿を嬉しく思いました。このできごとにより、改めて、みなさんのためにおいしい給食を作ろうと思いました。

食育だよりはホームページで見ることができます。(国旗や料理が見やすいです)