

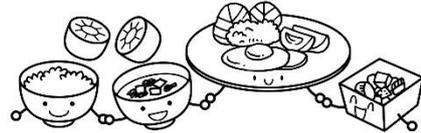
ボナペティ

Bon appetit



もうすぐ文化祭があります。合唱コンクールに向けて日々練習している歌声が聞こえてきます。美しい歌声を届けるためには、のどの調子を整えることが大切です。今回はのどを健康に保つための食事について紹介します。

のどを健康に保つための食事



ビタミンAやビタミンCを多く含む食事は、のどの粘膜を正常に保ち、抵抗力を高めてくれます。積極的に野菜や果物を食べるようにしましょう。中学生は1日にビタミンAは800 μg、ビタミンCは100mgを目標に摂るとよいとされています。

反対に、冷たいものや辛いものといった、のどを直接刺激するものを本番前に食べることは避けましょう。声帯は筋肉でできているため、冷やすと硬くなり、動きにくくなります。

全く水分を取らずに長い時間練習するのはよくありません。適度に休みを入れて水分を補給し、のどの疲れを回復させる必要があります。その時に、のどを湿らせる程度に温かいものを飲むとよいです。

満腹時は消化吸収のために血が内臓に集まり、横隔膜が圧迫されるため、腹式呼吸がしにくくなります。食後すぐに歌うと声が出にくいのはそのためです。

一方で、空腹時にはのども疲れやすくなるため、合唱コンクール当日は朝食を食べて登校するようにしましょう。

食品 100g 中のビタミンA量



レバー
14000 μg



焼きのり
2300 μg



かぼちゃ
730 μg



にんじん
720 μg



ほうれん草
350 μg

食品 100g 中のビタミンC量



赤ピーマン
170mg



ピーマン
76mg



キャベツ
41mg



みかん
35mg

☆さまざまな食材を組み合わせ、1日に必要な量の栄養素が摂れるようにしましょう。

家庭科で調理実習が始まりました

2年生の家庭科で今年度初めての調理実習が行われ、豚肉のしょうが焼きと各班で考えた付け合わせを作りました。

ポテトサラダやおひたし、ナムルなどさまざまな付け合わせを考えて作っていました。中でもかきたま汁はお手本のような仕上がりでした！

次回の調理実習も楽しみですね。



卵がふんわりして、とてもおいしそうです！

裏面あり

大切にしたい もったいないの心

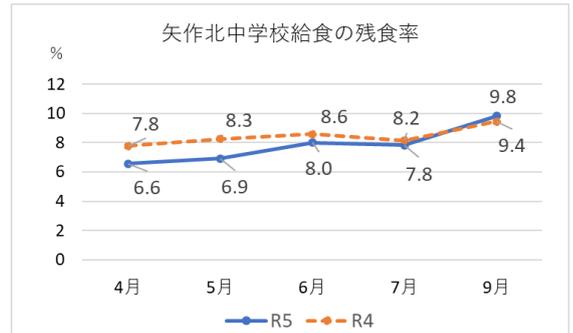
「もったいない」いう言葉には、物を最後まで大切に使う、食べ物を残さず食べるといった、日本人が昔から大切にしてきた心が詰まっています。ところが、近年まだ食べることができる食品を捨ててしまう「食品ロス」が問題となっており、2021（令和3）年度は約523万tと推計されています（農林水産省及び環境省「令和2年度推計」より）。

岡崎市内の小中学校68校の給食の残食量は、昨年度1年間で357tでした。そのうち矢作北中学校分は10.7tありました。矢作北中学校の給食の残菜率は昨年度と比べて減ってきましたが、9月になり再び増加しています。感染症による欠席者の増加も関係していると考えられますが、欠席以外の理由で残食が多くなっているクラスもあるようです。下の写真に写っている10月13日のわかめごはんの残りは学校全体で40kg、牛乳は40本でした。ごはんは集まると多く感じますが、一人当たりになると43gずつ食べれば無くなる量です。



給食センターでは、釜に残った食材も残さず盛り付けています。

10月は国が定める「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。「もったいない」の心を忘れずに、未来に向けてできることから取り組んでみませんか。



食品ロス削減レシピ

おからサラダ

おからは豆乳や豆腐を作る際にできる食品ですが、食用として利用される割合は1%程度で、残りは飼料や肥料として利用されるか、廃棄されています。食物繊維を豊富に含むおからがおいしく食べられる、給食の人気レシピを紹介します。

【材料（4人分）】

- ・乾燥おから…10g
- ・むき枝豆…30g
- ・コーン缶…25g
- ・ハム…25g
- 水…70mL
- コンソメ…0.5g
- しょうゆ…1g
- マヨネーズ…大さじ2

【作り方】

- ① コーン缶の汁を切る。ハムは角切りにする。
- ② 鍋に分量の水を入れて火にかけ、むき枝豆をゆでる。
- ③ ②にコンソメとしょうゆを加える。
- ④ ③に乾燥おからを加えてよく混ぜる。
- ⑤ コーン、ハムを加えて混ぜ、火を止める。
- ⑥ ボウルに移してマヨネーズとあえる。
- ⑦ 器に盛り付ける。



（1人当たりの栄養価） エネルギー 83kcal たんぱく質 3g 食物繊維 1.9g

☆食育だよりカラー版は、矢作北中学校ホームページに掲載されています。

ご意見・感想はこちらへ

