

5月給食だより

令和7年度5月号
清瀬市立清瀬第四中学校

新緑が目に見え、鮮やかな季節となりました。新しい環境に慣れてくる時期でもあります。一方、4月の疲れが出てきているという人もいます。



4月は全体的に給食の残菜が少なく、給食室一同大変うれしく思っています。無理して完食を目指す必要はありませんが、育ちざかりの中学生には大人以上に多くのエネルギーや栄養が必要です。給食は不足しがちな栄養素も補えるよう考えられていますので、しっかり食べられていると、日々の体調管理にも役立ちます。また食事の回数が減ってしまうと、その分体作りに必要な栄養素が不足しやすくなります。生活リズムを整え、朝昼晩の食事を規則正しくとる習慣をつけましょう。



朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。

まずは、脳のエネルギー源となる糖質を多く含むものを！



食欲がない人は、みそ汁やスープ、牛乳などがおすすめです。水分と一緒にビタミンやミネラルをとることができます。



食べる習慣ができたなら、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。



「日中ぼーっとしてしまう…」「食欲がわからない…」といった症状は、生活リズムの乱れが原因になっていることもあります。朝食は、体内時計と生活のサイクルを合わせる上でも重要な役割を担っています。全く食べていないという人は口に入れられるものから始めて、体調に変化があるか、試してみましょう。



材料（4人分）

- 食パン …………… 4枚
- オレンジジュース…90cc
- バター……………10g程度
- 卵（Lサイズ） …… 1個
- 砂糖 ……………大さじ2

フランスパンで作るとより本格的に！
休日の朝ごはんや、おやつにもおすすめです。

オレンジフレンチトースト

作り方

- ① 卵を割って溶いておく。バターは溶かしておく。
- ② オレンジジュースに砂糖を加えて溶かし、①の卵を加えて混ぜる。
- ③ 食パンを②に浸す。
- ④ フライパンにバターを溶かし、③のパンを焼き色がつくまで両面焼く。

※給食では、溶かしバターを卵液に混ぜてパンに浸し、オーブンで焼いて作っています。

カフェインのとり過ぎに気をつけましょう

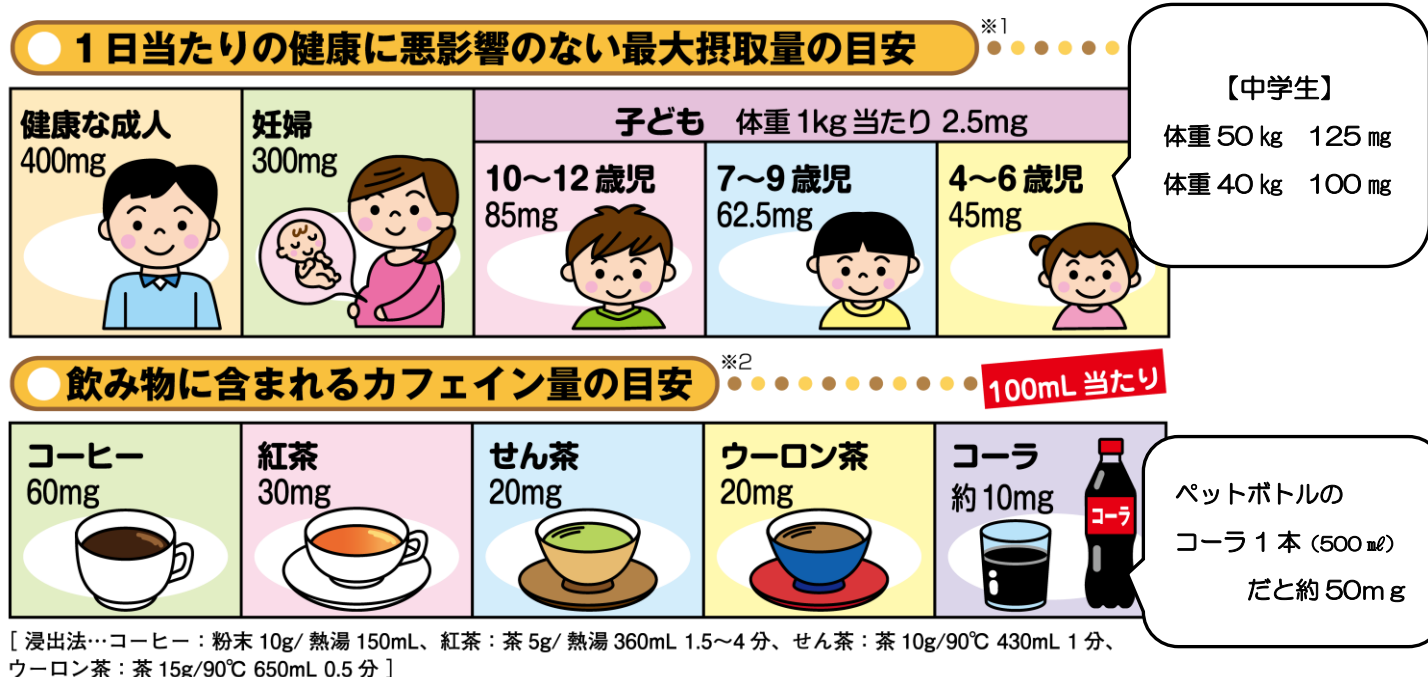
コーヒーやお茶に多く含まれる「カフェイン」は、中枢神経を興奮させる作用があるため、眠気覚ましなどに用いられます。適量なら頭をすっきりさせるなどの効果が期待できますが、とり過ぎると有害な症状が出ることもあり、海外では大量摂取による死亡例も報告されています。カフェインの影響の出やすさ（感受性）は人によって異なりますが、中学生くらいまでは脳がカフェインの影響を受けやすいため、特に注意が必要です。

★カフェインをとり過ぎると、どんな症状が出るの？.....



★カフェインは、どれくらいならとっていいの？

日本では具体的な摂取量の目安などは示されていませんが、カナダ保健省では、1日の摂取上限の目安量を以下の通り設定しています。



[出典] ※1：カナダ保健省「Caffeine (2010)」、 「Caffeine in Food (2012)」、 「Health Canada (2017)」

※2：「日本食品標準成分表 2020 (八訂)」、コーラは市販品調べ。

★市販のエナジードリンクに注意！

エナジードリンクや、眠気覚まし用の清涼飲料水には、コーヒーよりも多くカフェインが含まれているものがあります。自動販売機やコンビニなどで手軽に買うことができ、ジュース感覚で飲んでいる人もいるかもしれません。カフェインを取り続けることで体が慣れてしまい、効果を感じにくくなって量が増えていく、ということもあります。またカフェインは化学物質であり、気分を変えるために取り入れる習慣が薬物依存につながる恐れもあります。清涼飲料水を買うときは、カフェインが含まれていないか成分表示を確認しましょう。