



給食だより

3月号




令和7年3月3日
足立区立伊興中学校

春の訪れを感じる季節となりました。今年度の給食も残りあと13回です。3月は、3年生が学校生活を送るうえで、最後の学校給食となります。そんな3年生の為に、3月はアンコール給食を実施します。残り少ない学校給食、最後まで美味しく食べてもらえるよう給食室一同、安全・安心で努めていきます。

エナジードリンクの摂りすぎにご注意を

エナジードリンクを飲んで、集中力を高めてから、勉強している人はいませんか？それはエナジードリンクの中に含まれている“カフェイン”という成分が関係しています。集中力を高める他、疲労感が和らぐ、眠気を覚ますなど様々な効果があり、コンビニで手軽に購入ができる世の中、今は何種類ものエナジードリンクが販売されていて、今後も需要は増す一方でしょう。

飲料に含まれるカフェイン量

コーヒー	60mg/100ml	
紅茶	30mg/100ml	
煎茶・ほうじ茶・ウーロン茶	20mg/100ml	
エナジードリンク 	1缶あたり 50~250ml	

エナジードリンクに入っているカフェインは、依存性がかなりあります。短時間に過剰に摂取すると、心拍数の増加、不安、震え、不眠症、下痢、吐き気等の健康被害をもたらすことがあります。また、カフェインは効果に対する「慣れ」が生じやすく、効果も長時間は持続しないため、つつい摂りすぎてしまう恐ろしさもあります。実際に、大学受験を控えていた学生が、受験勉強に集中できるからと、エナジードリンクを3本一気にまとめて飲んだところ、悪寒が走り、手がしびれ、その場に立っていられなくなり、すぐに救急搬送され、後に「カフェイン中毒症状」と診断をされました。日本では、「カフェインに対する感受性に個人差がある」として、1日のカフェイン摂取量は決められていません、しかし、海外ではカフェイン1日あたりの推奨摂取量が決められていたり、購入する際は年齢制限を設けている国もあります。（カナダでは、1日2.5mg/kg未満とされています。）

決して、エナジードリンクを飲んではいけないということではありません。摂りすぎには危険性があることを十分に理解し、程よく生活に取り入れましょう。



3月はアンコール給食を実施します



3月は、3年生にとって最後の学校給食です。1月にアンケートを実施し、それぞれ食べたいものを回答してもらい、3月の献立に入れさせていただきました。学校給食は、今後の人生において学校職員にならない限り、食べる機会は無いです。残り10回の給食、ぜひ最後まで美味しく味わってけると嬉しいです。

主食部門

1位 えびクリームライス 2位 ラーメン 3位 揚げパン



主菜部門

1位 ジャンボ餃子 2位 から揚げ 3位 ヤンニョムチキン



副菜部門

1位 揚げじゃがサラダ 2位 シーフードサラダ
3位 揚げワンタンサラダ



汁物部門

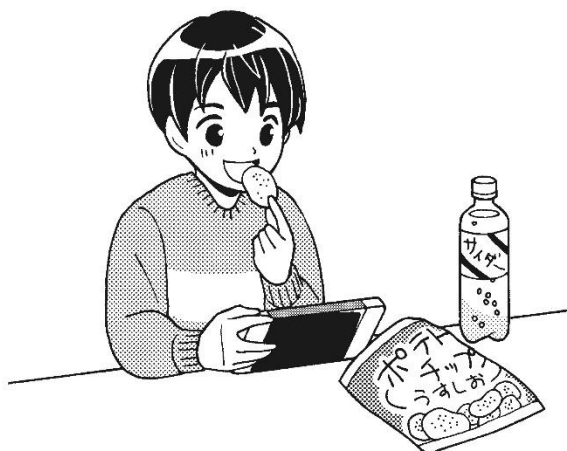
1位 ABC スープ 2位 卵スープ 3位 ワンタンスープ

デザート部門

1位 フルーツポンチ 2位 抹茶ケーキ
3位 マーブルチョコケーキ



生活習慣病を予防しよう！



食事や運動、休養・睡眠などの生活の仕方（生活習慣）と深く関係して起こる病気のことを、「生活習慣病」といい、糖尿病や脂質異常症、高血圧症、がんや心臓病、脳卒中などがあります。

生活習慣病は、脂肪分や糖分、塩分のとり過ぎなどの不適切な食生活、運動不足、睡眠不足などの生活習慣が長く続くことによって、引き起こされます。

お知らせ

お願いします



今年度も、給食運営にご協力いただきありがとうございました。
3月の給食回数は13回です。給食最終日に、給食委員さんが白衣の回収をしますのでその週の洗濯は不要です。もしご家庭に白衣が置いてある場合、最終日までに忘れずに白衣を持ってきてください。よろしくお願いいたします。