

もぐもぐだより

～給食・食育だより～

1月号

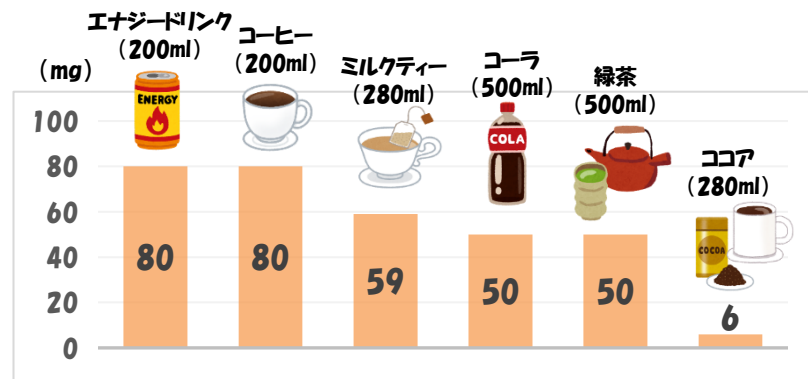
令和6年1月25日
足立区立栗島中学校
校長 豊崎 努
栄養士 有賀理美

⚠️ <摂り過ぎ注意!> カフェイン&エナジードリンク

3年生は受験シーズン突入！1, 2年生も1か月後には今年度最後の到達度確認テストが行われます。受験やテスト前「最後の追い込み！」と勉強する際、頭をすっきりさせたり、やる気を出すのにコーヒーやエナジードリンクを飲んではいませんか？これらにたくさん含まれているのがカフェインという成分です。カフェインは摂取すると、身体に様々な作用が出ますが、子供のうちは脳が発達途中であるため、カフェインの影響が大人より強く出てしまいます。コーヒーやエナジードリンクだけでなく、緑茶・紅茶・コーラ・ココア・チョコレートなど、普段から食べるものにもカフェインは含まれているので、飲み物や食べ物を選ぶ時にも注意が必要！水や麦茶などのカフェインの入っていないものを選ぶ機会を作り、カフェインを摂り過ぎないようにしましょう！

飲み物別・カフェイン量！

※メーカー等により異なります。



<摂り過ぎた時の影響>

- ・頭痛や胃痛
- ・立ちくらみ
- ・眠れなくなる



本当に必要？エナジードリンク

近年急速に普及したエナジードリンク。ある調査によると子供たちのエナジードリンクへの印象は「スッキリ、さわやか、おしゃれ」など良いイメージを抱いているようです。日本では摂取について上限や制限は設けられていませんが、実はカフェインによる中毒性や依存性から小中学生への販売が禁止されている国もあります。また、含まれている砂糖の多さも気になる場所（右図参照）。カフェインにより得られる一時的な元気は、体が回復したわけではないため、「元気の前借り」にすぎません。エナジードリンクに頼るのではなく、疲れた時はしっかり休むことを心がけましょう！

板チョコ1枚
(約50g)



約27g(約9本分)

エナジードリンク
(200ml)



約45g(約15本分)

↑エナジードリンクと板チョコ砂糖の量を比較
※メーカー等により異なります。



もりまち 2月9日(金)北海道森町の“ホタテ”給食

現在、日本では水産物輸入停止による影響を受けています。北海道の森町のホタテもその一つです。そこで森町は、町内の水産加工業者からホタテを買い取り、全国の学校給食に無償提供することにしました。ありがたいことに、足立区の小中学校も、ホタテの提供を受けることになりました。栗島中では手作りのベシャメルソースを使ったホタテグラタンを提供するので、楽しみにしててください。ちなみに、もし、このような取り組みがなければ、このホタテは消費する人がいなくて捨てられてしまう“食品ロス”になってしまいます。おいしいホタテが捨てられてしまったらもったいないので、森町の取り組みに感謝しながら、おいしくいただきます！

※裏面に森町からのホタテについてのチラシを掲載します。
また、右のQRコードからは、森町のホームページに掲載されているホタテ給食についての記事を読覧することができますので、ぜひご覧ください！



野菜の日レシピ 大根と春雨の辛味煮



材料 約4人分

大根	12cm (3cm 00g)	ごま油	小さじ2
豚挽き肉	130g	★砂糖	大さじ1弱
大豆水煮	1/2カップ弱	★しょうゆ	大さじ2強
にんじん	中1/3本	★トウバンジャン	適量
にんにく	1/2かけ	★水	1カップ弱
しょうが	にんにくと同量	片栗粉	小さじ1強
はるさめ	50g	水	小さじ2強
にら	5本		

作り方

- ① 大根は厚めの短冊切りにしてごま油の半量を使って炒めておく。
 - ② 大豆・人参・にんにく・しょうがはみじん切り、にらはざく切りにする。春雨は袋の表示通りに戻し、必要であれば食べやすい長さに切る。
 - ③ 残りのごま油をフライパンに入れて熱し、にんにく・しょうがを炒める。香りがしてきたら、肉・大豆・野菜を順に炒めて★の調味料と水を加えて調味し、はるさめ・大根・にらを加えて味を整える。
 - ④ 水溶性片栗粉を加え、とろみをつけて完成（とろみは好みで調整）。
- ※給食では丼で提供します！



おらせ

栗島中のホームページでは毎日、給食や調理の様子、使用食材の産地を掲載しています！お子さんがどんな給食を食べているのか、その給食がどのように作られているのかぜひご覧になってみてください。

