

食育だより

令和7年6月号

大牟田市中学校給食センター

★宅峰中学校の給食委員会の取組★

宅峰中学校の給食委員会活動の、よい取組を紹介します。一つは、給食準備の時の取組です。給食が入った食缶の結露や汁が廊下に落ちた際は、汚れを広げないように、各クラスの給食委員がふいています。

もう一つは、給食のごみの分別です。給食の後片付けの際に、リサイクルを考え、給食委員が紙などの資源ごみ、プラごみ、燃えるごみを各クラスに呼びかけながら、きちんと分別して整理しています。

これらの取組は、生徒の皆さんが課題の解決方法を話し合い、改善に向けて自主的に始めたそうです。素晴らしいので、今後もぜひ続けてほしいと思います。



3月には、給食委員長さんが、給食センターへ寄せ書きを届けてくれました！とても嬉しかったです♡

安全においしく食べるために

6月上旬は、「歯と口の健康週間」で、食後の歯磨きの大切さや、よくかむことの大切さにふれる機会が多かったと思います。食べる時に、「かんで飲み込む」という動作を意識しながら食べている人はあまりいないかもしれません。ですが、食べ物の形状によっては、よくかまずに飲み込んでしまうと窒息する危険性があります。以下のことは、自分自身だけでなく、お年寄りや小さい子どもの食事に関わる時にも気をつけたいことです。安全においしく食べるために、これらのことに気をつけましょう。



よくかむことは、むし歯の予防や肥満の予防、脳の活性化、消化吸収の改善などにつながり、体によいことがたくさんあります。よくかむと、食材や料理の味をよく感じることができます。よくかんで、味わって食べてみませんか。



食べるときに**注意**が必要な食品



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。カフェインの感受性（影響の出やすさ）は人によって異なりますが、子どものうちは影響が出やすいため、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。



● 1日当たりの健康に悪影響のない最大摂取量の目安

健康な成人	妊婦	子ども 体重1kg当たり 2.5mg		
400mg	300mg	10~12歳児 85mg	7~9歳児 62.5mg	4~6歳児 45mg

★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。清涼飲料水を買うときは、カフェインが多量に含まれていないか成分表示を確認しましょう。

多いものでは、1本に200mgのカフェインが含まれているエナジードリンクがあります。



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

レシピのリクエストコーナー

給食の「むらくも汁」のレシピのリクエストがあったので紹介します。みなさんも知りたいレシピがあったら、栄養教諭にぜひお声がけください♪

むらくも汁（4人分）

- 卵・・・2個
- 玉ねぎ・・・1/4個
- カットわかめ・・・小さじ1
- かまぼこ・・・4切れ
- しょうゆ・・・小さじ1
- 淡口しょうゆ・・・小さじ1
- 塩・・・少々
- でん粉・・・小さじ1
- けずり節・・・10g
- 水・・・800ml



【切り方】

- ・かまぼこは短冊切り
 - ・玉ねぎは薄切り
 - ・カットわかめは水にもどしておく
- ① けずり節でだし汁をとる。
 - ② 600mlのだし汁で玉ねぎを煮て、あくをとる。
 - ③ かまぼこを入れ、しょうゆ、淡口しょうゆと塩で味を調えてでん粉でとろみをつけた後、溶き卵を回し入れ、最後にわかめを加える。