

# ランチタイム



令和7年(2025年) 5月  
 城陽市立学校給食センター  
 中学校

新年度が始まって、早くも1か月がたとうとしています。連休明けのこの時期は、新年度の疲れが出やすい時期です。平日も休日も、規則正しく生活することで、体のリズムが整って元気に過ごすことができます。朝ごはんは必ず食べるようにしましょう。

## 生活リズムをととのえる 早起き・早寝・朝ごはん

子どもたちの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。この生活習慣が乱れると、学習意欲や体力、気力の低下などにつながると指摘されています。

早起き、早寝、そして朝ごはんの習慣をしっかりと身につけましょう。

| 早起き   | 早寝  | 朝ごはん   |
|---|---|--|
|  |  |  |
| 朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。                                       | 睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとみましょう。                                       | 夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。                                   |

## つくってみよう♪ 朝食レシピ

さけと卵の雑炊そうすい

- <材料>
- ごはん 70g
  - 水 70ml
  - さけフレーク 15g
  - 卵 1個
  - めんつゆ 小さじ2

- <作り方>
- ①耐熱容器に卵を割り入れて、溶く。
  - ②①に残りの食材を全て入れて混ぜ、ラップをせずに500W2分30秒加熱する。
  - ③全体をよく混ぜ、お好みでのりをかける。

朝食を食べる習慣がある人は、今の生活を続けましょう！  
 朝食を食べる習慣がない人は、一口でも食べる習慣や水を飲むことから始めてみましょう。  
 左のレシピも参考にしてくださいね♪



## 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、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 ※1

| 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 |

● 飲み物に含まれるカフェイン量の目安 ※2

| コーヒー | 紅茶   | せん茶  | ウーロン茶 | コーラ   |
|------|------|------|-------|-------|
| 60mg | 30mg | 20mg | 20mg  | 約10mg |

100mL当たり

[ 浸出法...コーヒー: 粉末 10g/ 熱湯 150mL、紅茶: 茶 5g/ 熱湯 360mL 1.5~4分、せん茶: 茶 10g/90°C 430mL 1分、ウーロン茶: 茶 15g/90°C 650mL 0.5分 ]

### ★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。ジュース感覚で飲んでいる人もいるかもしれませんが、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。



[ 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。



# じょうようめぐ 城陽の恵みをいただきます



こんげつは、あおのうひん 青ねぎを納品して下さるうへだ みきお 植田幹男さんの畑を見学させていただきました！



うへだ みきお 植田さんは、ビニールハウスで青ねぎを栽培されています。やく3800株の青ねぎがすくすくと育っていました。

がつしやうじゆん たねからそだてたなえはたけうか 2月上旬に種から育てた苗を畑に植え替え、4月下旬には立派な青ねぎに育ちました。給食では青ねぎを汁物、焼いた肉や魚のタレに使う予定です！

いまあおのうひんをそだてておられますが、次はこの場所でトマトを栽培されるそうです。給食に登場する日が楽しみです！

\*インターネットのホームページに  
おたよりをカラーで載せています。  
こちらからご覧ください！



あおのうひんのはちぎると、うちがわからようぶんにじみ出てきました。とてもみずみずしく新鮮な証です。



## つくってみよう！青ねぎを使った献立



### とりにく しお 鶏肉のねぎ塩ソース

がつか 5月2日のメニュー☆

#### <材料 4人分>

|                 |             |
|-----------------|-------------|
| とりにく 鶏もも肉 (60g) | 4切れ         |
| ★酒              | 小さじ1        |
| ★塩              | 少々          |
| ★こしょう           | 少々          |
| あお 青ねぎ          | 10g         |
| しろ 白ねぎ          | 5g          |
| ☆チキンブイヨン        | 小さじ1        |
| ★塩              | 少々          |
| ★水              | おおよそ 大さじ2~3 |
| しろ 白いりごま        | 小さじ1        |
| ごま油             | 小さじ1/2      |
| かたくりこ 片栗粉       | 小さじ1/2      |

#### <作り方>

- ① 鶏肉に★で下味をつける。
- ② ①の鶏肉をオープンフライパンでこんがり焼く。
- ③ 鍋に青ねぎ・白ねぎ・☆を入れて加熱し、あお青ねぎ・しろ白ねぎがやわらかくなるまで煮る。
- ④ 水溶き片栗粉(水は分量外)でとろみをつける。
- ⑤ 白いりごま・ごま油を加えてタレの完成。
- ⑥ 焼いた鶏肉にタレをかける。

※給食では無塩ブイヨンを使用しています。味を見ながら調味量を調整してください。



### がつしやうよてい じょうようさん やさい 5月使用予定の城陽産野菜



|                |       |
|----------------|-------|
| * 植田幹男さん (青ねぎ) | 117kg |
| * 井上重生さん (青ねぎ) | 34kg  |
| * 大村延子さん (玉ねぎ) | 100kg |
| * 吉岡秀夫さん (青ねぎ) | 30kg  |

じもと やさい 地元でとれた野菜は、しんせん 新鮮でおいしく、えいよう あいじやう 栄養も愛情もたっぷりです。

