

令和7年
(2025年)
1月

中
学
校

食通信

【発行・編集】 堺市教育委員会 学校給食課

毎月19日は
食育の日

大事な日の食事（試験の前日や当日の食事）

受験などこれからの人生で緊張する場面が度々訪れると思いますが、緊張すると消化・吸収の働きが弱まり、普段は食べても不調にならない料理でも、胃腸の調子が悪くなる場合があります。大事な日の前日や当日は次のようなことに気を付けましょう。

- ・大事な日こそ、朝食を食べて実力発揮！
- ・脳のエネルギーになる炭水化物を食べる
- ・食べ慣れたもの、いつも食べているものを食べる
- ・生卵・刺身・冷たい牛乳等は避ける
- ・消化に負担のかかる揚げ物は避ける



カフェインのとりすぎに注意！

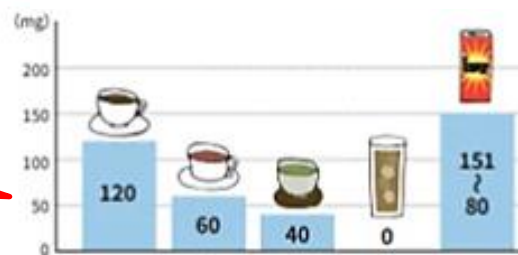
夜に勉強をがんばるためにカフェインの入っているものをたくさん飲んでいませんか？

カフェインはコーヒーや緑茶、紅茶、コーラやココア、エナジードリンクなど、いろいろな飲み物に含まれています。カフェインは、眠気を覚ます効果がありますが、とりすぎるとめまいや不眠症、下痢、吐き気などを起こすことがあるので注意が必要です。また、長期間に毎日とっている人が中断した際に、頭痛や疲労感などの症状を起こす場合があります。とりすぎないように気を付けましょう。



エナジードリンクの多用により
中毒死した例もあるので過剰
摂取には注意しましょう！

—飲み物に含まれるカフェイン量—



コーヒー 紅茶 せん茶 麦茶 エナジードリンク

(出典：内閣府食品安全委員会「キッズボックス」)

1月

簡単レシピ！

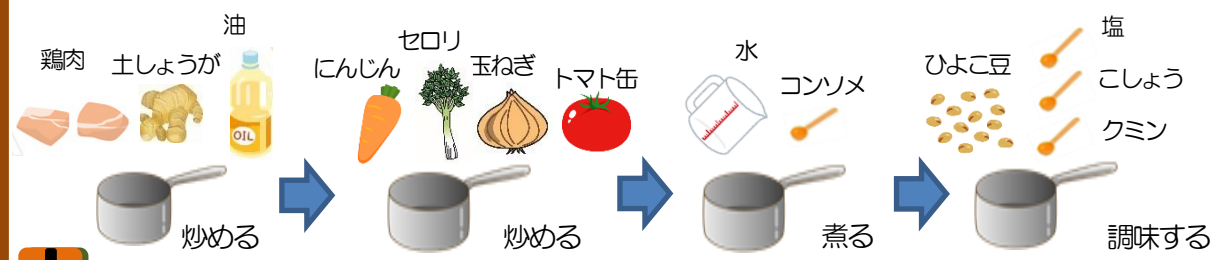
「ハリラスープ（モロッコの料理）」

【材料（4人分）】

- | | |
|-------------------|--------------------|
| ・鶏肉・・・・・・・・・・90g | ・ひよこ豆水煮・・・・・・・・40g |
| ・皮むきトマト缶・・150g | ・セロリ・・・・・・・・・・6g |
| ・土しょうが・・・・・・・・少々 | ・にんじん・・・・・・・・120g |
| ・たまねぎ・・・・・・・・180g | ・油・・・・・・・・・・適量 |
| ・コンソメ・・・・・・・・12g | ・★塩・・・・・・・・・・少々 |
| ・★こしょう・・・・・・・・少々 | ・★クミン・・・・・・・・少々 |
| ・水・・・・・・・・・・660ml | |

【作り方】

- ①セロリは小口切り、土しょうがはみじん切り、にんじんはさいの目切り1cm、たまねぎは角切り1cmに切る。
- ②油を熱し、鶏肉・土しょうがを炒める。
- ③にんじん・セロリ・たまねぎ・皮むきトマトを入れて炒める。
- ④水を入れて煮、アクを取り、コンソメを入れる。
- ⑤ひよこ豆を入れて煮、調味料（★）を入れて、十分に煮て仕上げる。



1月20日 実施献立



たこカレー

バジヤ

ハリラスープ



全員喫食制の中学校給食について



令和7年6月から開始する堺市全中学校での全員喫食制給食についてお知らせします。今回は、給食献立のイメージをご紹介します。

主食（ご飯またはパン）

給食センターで炊飯した米飯の献立を中心とします。パン献立は月1～2回実施します。



牛乳（200ml）

良質なたんぱく質・カルシウムをとることができます。

副食（3品）

汁物、煮物、揚げ物、焼き物、和え物等、多様な食品・調理方法を組み合わせで提供します。