

ランチタイムズ

令和7年5月号
桶川市立桶川中学校

新年度が始まって、1ヵ月が経とうとしています。気持ちのよい季節ですが、新しい環境で疲れが出やすい時期です。さらに、ゴールデンウィークなどもあり、生活リズムも乱れやすいので、早寝早起き朝ご飯を心がけ、元気に学校生活を送りましょう。

生活リズムをととのえる、早寝・早起き・朝ごはん

早寝



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りましょう。

早起き



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。

朝ごはん



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。

埼玉県教育委員会では、『誰でもつくれる朝ごはんメニュー集』を作成し、ホームページに掲載しています。簡単でおいしくつくれるレシピがたくさん載っていますので、ぜひ参考にしてみてください。

【作ってみよう！カレーパントースト】

材料（4人分）

- | | |
|-----------------|------------|
| ・食パン（4枚切り） | 4枚 |
| ・玉ねぎ（細めのスライス） | 60g（小1/3個） |
| ・ウィンナー（5mmの輪切り） | 2本 |
| ・マッシュルーム | 20g |
| ・カレールー | 1かけ |
| ・シュレッドチーズ | 80g |
| ・パン粉、塩、こしょう | 各少々 |

作り方

- ① 小鍋に油を熱し、玉ねぎ、マッシュルーム、ウィンナーを炒め、火が通ったら水を適量加え、カレールーを加えて溶かし、味をととのえる。
- ② 4等分してパンにのせ、その上にチーズ、パン粉ををのせてトースターで焼く。



朝ごはんにもピッタリな給食メニューを紹介します。

朝食の6つの効果を知ろう！

①体温や脈拍の上昇効果

朝食をとると消化器官が運動を開始し、その運動によって得られた熱が体温の上昇を助け、脳をはじめ体中が活動を行うための準備を整えます。

②エネルギー源の補給

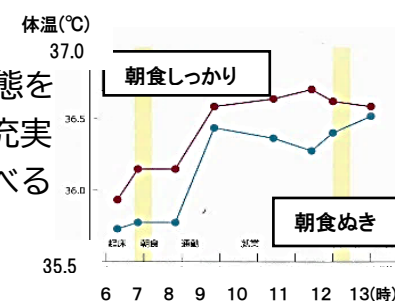
私たちの体は寝ている間もエネルギーを使っています。朝食をとることで、午前中に使うエネルギーや栄養素を補充することができます。

③便秘の予防

朝食をとると大腸が蠕動運動を開始し、排便のリズムが作られます。そのため、朝食を抜く習慣があると便秘の原因となることがあります。

④体温維持の効果

朝食をとることにより、午前中体温が上昇した状態を維持することができます。午前中にやりたいことを充実して行うためにも、朝食をしっかりバランスよく食べることが重要です。



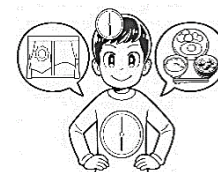
⑤良質な睡眠のため

朝食をバランスよく食べることで、不可欠アミノ酸の1つであるトリプトファンを十分に摂取できます。トリプトファンはセロトニンやメラトニンという活動や休息を司るホルモンのもとになります。



⑥体内時計のリセット

私たちの体には、睡眠や体温、血圧などのリズムを刻む機能があり、「体内時計」と呼ばれています。ヒトの体内時計は24時間よりも少し長い周期になっていると言われています。朝ごはんを食べることで体内時計と実際の時間とのずれがリセットされます。



抹茶カッスケーキ 5月15日



材料（紙カップ10個分）

- | | |
|-----------|-------|
| 薄力粉 | 150g |
| 抹茶 | 6g |
| ベーキングパウダー | 小さじ1 |
| 砂糖 | 65g |
| 牛乳 | 200cc |
| 溶かしバター | 65g |
| チョコチップ | 20g |

作り方

- ・薄力粉、抹茶、ベーキングパウダーをあわせてふるっておく。
- ・牛乳に砂糖を加えてよく混ぜる。
- ・ふるった粉類を2～3回に分けて加え、さっくりと混ぜ、最後にチョコチップと溶かしバターを合わせて混ぜる。
- ・カップに分け入れ、170℃に予熱したオーブンで15～20分焼く。