

5月食育だより



2026年(令和8年)5月
毎月19日は食育の白
八尾市立高美中学校

5月の食育テーマ：早寝・早起き・朝ごはん

新年度が始まって一か月が経ちました。新しい学年やクラスには慣れましたか。5月になると、これまでの緊張が少しほぐれ、同時に疲れが出て、体調を崩しやすくなります。バランスの良い食事をし、生活リズムを整え、体調が崩れないように気を付けて過ごしましょう。

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。

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。

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。

自分でコントロールしよう 体内時計

人は、「体内時計」という機能があり、太陽が昇っている間は活動的になり、太陽が沈むと休憩に入るようになっていきます。体内時計を正常に働かせるには、朝決まった時間に起きて太陽の光を浴びること、規則正しく1日3食の食事をとること、昼間は外で活動することなどがよいとされています。



朝ごはんにトリプトファンを取り入れてみよう！

朝ごはんをおいしく食べるためには、しっかり休養(睡眠)することも大切です。トリプトファンは体内で、元気のホルモンといわれる『セロトニン』に変わり、夜になると眠りのホルモンといわれる『メラトニン』が出るように促してくれます。そのため、トリプトファンを多く含む食品を摂ると、昼間は元気に過ごし、夜はぐっすり眠りやすいといわれています。

トリプトファンを多く含む食品

バナナ、牛乳、乳製品
大豆製品、たまご、鮭、かつお等



じゃこチーズトースト

材料(1人分)

食パン 1枚

ちりめんじゃこ スプーン1杯

とろけるチーズ 適量

マヨネーズ スプーン1杯



作り方

- ① 食パンにマヨネーズをぬり、ちりめんじゃこ、とろけるチーズをのせる。
- ② トースターでチーズに焼き色がつけばできあがり。

トリプトファンがたっぷり
とれる簡単レシピです。



みんなで知ろう 食物アレルギーのこと

校外学習などでも
気をつけよう！



食物アレルギーとは、原因となる食べものを食べたり、さわったりしたときに、アレルギー症状が引き起こされることをいいます。食物アレルギーがある人もない人も、みんなで食物アレルギーについて知り、協力して気をつけることが大切です。原因となる食品が料理に入っているかどうかは、見ためだけではわからない場合もあります。給食の時間などに、自分たちだけで食べものをあげたり、もらったりしないようにしましょう。

どんな症状がでるの？

皮膚症状	粘膜症状	呼吸器症状	消化器症状
<p>赤み、じんましん、はれ、かゆみ、湿しんなど</p>	<p>白目の充血・はれ、かゆみ、鼻水、口の中のかゆみなど</p>	<p>のどの違和感・かゆみ・締めつけられる感じなど</p>	<p>気持ちが悪くなる、おう吐、腹痛、下痢、血便など</p>
<p>そのほか、頭痛、元気がない、ぐったりする、不機嫌などの神経症状や、脈が速い、手足が冷たい、顔色・唇やつめが白いなどの循環器症状もあります。</p>			

アレルゲン（アレルギーを引き起こす物質）によって複数の臓器に全身性の症状があらわれ、生命に危機を与える可能性がある過敏反応のことをアナフィラキシーといい、血圧低下や意識障害をとともなう場合をアナフィラキシーショックといいます。

食事 + 運動 で発症する 食物アレルギーもある！

★これまでアレルギーがなかった人にも突然、症状が出ることがあります。

アレルゲンとなる食物を食べた後に運動をすると、比較的重いアレルギー症状があらわれることを、食物依存性運動誘発アナフィラキシーといいます。給食後の昼休みや午後の体育の授業で起こることもあります。原因食物は小麦や甲殻類が多いといわれています。



あなたの考えたメニューが、6000人の中学校給食になるかも！

八尾市の中学校給食のメニューを募集します。詳しい内容は、5月の予定献立表や学校に掲示しているポスターを見てください。応募は、個人だけでなくグループでもOKです。ぜひ、みんなの食べたいメニューを応募してみてください！