

給食だより

令和6年12月

今年も残すところあと1ヶ月となりましたね。いよいよ寒さも本番です。冬に多い感染症に気をつけて残りの毎日を楽しく過ごしたいですね！

～ストレスと睡眠・食欲の関係～

子どもは、ストレスを感じても言葉にして伝えることができません。自分でも気づかぬうちに発している様々なストレスサインを、周囲の大人が見逃さないことが重要です。食に関する代表的なストレスサインを確認しましょう。

① 食欲がない・食べすぎる

ストレスは睡眠の時間と質を低下させるため、寝起きに食欲が出ず、朝食を欠食する確率が高くなります。すると、脳にエネルギーが供給できずに午前中機嫌が悪い・体のリズムが整わないという悪循環に陥ります。また、ストレスは食欲を調整する働きがある「セロトニン」を減少させるため、食欲不振になることが多い一方、過食になることもあります。

② 吐き気・下痢・便秘

「セロトニン」は吐き気の中枢も調整しています。体内のセロトニンの約9割は腸で作られ、更に、脳と腸が関連していること（脳腸連関）などが影響し、ストレスにより吐き気や胃腸の動きの不調（下痢や便秘・腹痛など）が複合的に起こることもあります。

③ 体重が増えない・増えすぎる

子どもでは「体重が増えない」ことが体の危険信号の最初のサインです。それが続くと、体重が減少する・身長が伸びないなど深刻な状況へとつながります。逆に子どもによっては過食につながったり、それほど過食でなくても体重が増えすぎたりする場合があります。

また体重が増えない・増えすぎる、このどちらの場合も重大な病気が隠れている可能性があることを心に留めておく必要があります。成長曲線を確認してみましょう。

【朝食にはトリプトファンを多く含む食材を】



朝食にセロトニンやトリプトファンを多く含む食品をとることは子どもの心身の安定を促します。乳製品（牛乳、ヨーグルト、チーズなど）、大豆製品（豆腐、納豆、みそなど）、魚・肉、バナナ、卵、ナッツ、ごまなどがトリプトファンを多く含む食品です。また、炭水化物（米・パンなど）をとると、脳にエネルギーが供給されるとともに、トリプトファンを脳へ効率よく届けるのにも役立ちます。

☆今月のレシピ…たららのミートソースがけ☆

《材料》

- ・鱈骨なし切り身（50g）5切
- ・ミートソース 120g ・豚ひき肉 45g
- ・人参 45g ・玉ねぎ 120g
- ・砂糖 1.5g ・ケチャップ 45cc
- ・中濃ソース 7g ・赤ワイン 7cc

《作り方》

1. たららに塩コショウ・酒少々で下味をつけ、片栗粉（分量外）をまぶして唐揚げにする。
2. 人参・玉ねぎはみじん切りにし、ひき肉を赤ワインで炒め、野菜を加えて火が通るまで炒める。
3. ミートソース・残りの調味料を加えて味を整え、たららにかけたら完成です。