



# 5月給食だより

令和7年4月30日  
江戸川区立大杉東小学校  
校長 高橋 真

## 5月の給食目標

## はいぜん しかた おぼ 配膳の仕方を覚えよう

新緑がまぶしいすがすがしい季節になりました。新しい学年やクラスでの生活も1カ月がすぎ、慣れてきたころでしょうか。5月31日は運動会です。少しずつ気温が高い日もでてきています。汗をかいたら、こまめに水分補給をしましょう。また、疲れが出やすい時期でもあります。睡眠を十分にとり、朝ごはんをしっかり食べるように心がけましょう。

## 朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。

まずは、脳のエネルギー源となる糖質を多く含むものを！



食欲がない人は、みそ汁やスープ、牛乳などがおすすめです。水分と一緒にビタミンやミネラルをとることができます。



## 食べる習慣ができれば、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。

### おにぎり



### おにぎり+みそ汁



### おにぎり+みそ汁+卵焼き



5月5日は、国民の祝日「こどもの日」ですが、男の子の健やかな成長を祝う「端午の節句」でもあります。五節句の一つで、中国から伝わった風習が日本独自の行事に変化したものです。五月人形やこいのぼりを飾り、ちまき、かしわもちなどを食べて、お祝いする風習があります。



5月13日に1年生がグリーンピースのさやむきをします。むいたグリーンピースは、すぐにゆでて、給食でグリーンピースご飯にいただきます。旬の時期にしか食べられない生のグリーンピースを味わいましょう！



# 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、子供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 400mg	妊婦 300mg	子ども 体重1kgあたり 2.5mg		
		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 60mg	紅茶 30mg	せん茶 20mg	ウーロン茶 20mg	コーラ 約10mg

[ 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℃ 430mL 1分、ウーロン茶：茶 15g/90℃ 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。自動販売機やコンビニなどで手軽に買うことができ、ジュース感覚で飲んでいる人もいます。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。