



5月給食だより

令和7年4月25日
江戸川区立第三葛西小学校
校長 吉野 麻哉子
栄養士 松井 瞳

新年度が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。5月は1年の中でも比較的過ごしやすい時期ですが、急に気温が上がることもあり、体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症には特に注意が必要です。新しい環境への疲れも出てくるころですので、睡眠をしっかりとって体調を整え、朝ごはんを必ず食べてから登校するようにしましょう。



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。



食べる習慣ができたなら、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。



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量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当たり 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るかもしれません。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。

給食知る知る週間

5月13日(火)～5月19日(月)まで「給食知る知る週間」を実施します。

みなさん、給食の時間になぜランチョンマットとマスクを用意するか知っていますか？ただきまりを守るだけでなく、きまりができた背景について考えてみましょう。週間中に給食のきまりについてクイズを出します。理由を考えてみましょう。



週間前と週間後でランチョンマットとマスクを持ってきた人数の違いを比べてみます！
楽しみながら給食のことを知しましょう！



【豆乳ケーキ(4人分)】

材料	分量	作り方
マーガリン	小さじ1	* マーガリンをクリーム状にする。 * 砂糖を加えて白っぽくなるまで混ぜる。 * ときほぐした卵、牛乳を少しずつ混ぜ合わせる。 * ふるった粉を加え、さっくりと混ぜる。 * 天板やカップなどに流して200℃のオーブンで焼く。 * 冷めたら粉糖をふる。
砂糖	大さじ2	
卵	一個	
豆乳	50cc	
小麦粉	70g	
ベーキングパウダー	小さじ2分の1	
粉糖	適量	

【フルーツポンチ(4人分)】

材料	分量	作り方
白桃(缶詰)	60g	* レモン汁・水・砂糖を混ぜて加熱し、冷やす。 * 開けた缶詰とシロップを合わせる。
りんご(缶詰)	140g	
黄桃(缶詰)	140g	
レモン汁	少々	
水	300cc	
砂糖	大さじ2	

給食のデザートは大人気です。
今後も楽しみに！

