

5月給食たより

令和7年5月1日
江戸川区立第七葛西小学校
校長 山崎 美佐子

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、睡眠をしっかりとして体調を整え、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



今月の給食から・・・

9日(金) 世界の料理：カナダ♪

カナダの特産品のメープルシロップやサーモンを使った料理を作ります。プーティンは、カナダのファストフードで、フライドポテトにソースをかけた料理です。

13日(火) 熊本県の郷土料理♪

名産品の高菜漬けを使った高菜ごはんとタイピーエンを作ります。タイピーエン（太平燕）は、熊本県のソウルフードと言われるスープで、具だくさんの春雨スープです。

14日(水) おはなし給食♪

絵本に出てくる料理を作ります。今月は、角野栄子作、おばけのアッチシリーズ「スパゲッティーがたべたいよう」のスパゲッティーを作ります。

19日(月) 食育の日♪

食べ物や、給食を作る人に感謝の気持ちを込めて、残さず食べられるといいですね。

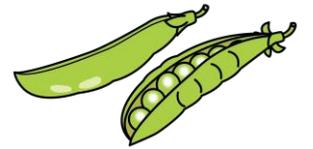
30日(金) 運動会 応援メニュー♪

運動会に勝つように、鶏肉のみそカツ（勝つ）を作ります。



※生活科の体験学習

16日(金) 1年生がそら豆のさやむきを体験します。
22日(木) 2年生がグリーンピースのさやむきを体験します。
★さやむきした野菜は、その日の給食に使用します。



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、子ども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？

● 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 | 妊婦 | 子ども 体重1kg当たり 2.5mg | | |
|-------|-------|--------------------|-----------------|---------------|
| 400mg | 300mg | 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

| 100mL当たり | | | | |
|--------------|------------|-------------|---------------|--------------|
| 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]

[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。