

5月給食だより



江戸川区立小松川第二中学校

校長 星谷 雅俊

栄養士 渡邊 祐紀

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



端午の節句は、男の子の健やかな成長と幸せを願う年中行事です。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をする風習があります。

ちまき



もち米や団子をササの葉などで包み、ゆでたり蒸したりしたもの。中国から伝わった行事に由来し、地域によって味や形はさまざまですが、西日本では主に円すい形の甘いちまきが食べられています。もともとは、チガヤの葉が使われたことから、ちまきと呼ばれます。

かしわもち



あん入りのもちをカシワの葉でくるんだもの。カシワは、新しい芽が出るまで古い葉が木に残っていることから、家が途絶えずに代々栄えていくようにとの願いが込められています。カシワの代わりにサルトリイバラの葉を使う地域もあります。

別名で「菖蒲の節句」ともいい、菖蒲を浮かべたお風呂につかり、厄をはらう風習もあります。



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 1日当たりの健康に悪影響のない最大摂取量の目安

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

※2 飲み物に含まれるカフェイン量の目安

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。

★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。

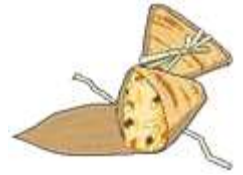


🌸 今月の給食について 🌸

2 日 (木) 端午の節句給食

端午の節句は元々中国に由来する行事でもあります。3月3日や5月5日、7月7日などの節句は中国では陰陽道の陰の日に当たり、良くない日とされてきました。中国では邪気を払うために、5月5日の端午の節句に中華ちまきを食べる習慣があり、菖蒲などを飾り付けて家族の無病息災を願ったと言われています。

給食でも中華ちまきを手作りしています。もち米を炊いて、具を入れて混ぜてから竹の皮に包んで蒸しあげて竹の香りをうつします。竹の香りがすると苦手に思う生徒もいたようですが、食べてみたら美味しかったようで、モチモチとした食感が生徒に人気でした。



8 日 (木) 運動会応援献立

運動会練習がゴールデンウィーク明けから本格的に始まりました。

3年生は、キビキビとした動きで後輩たちを引っ張っていく姿、そして中学生最後の運動会を盛り上げようとする姿が印象的です。2年生は、初の後輩ができたのでぜひとも格好いい姿を見せてほしいと思うのと同時に、持ち前の明るさを存分に発揮して先輩を支えてほしいと思いました。1年生は、中学校の運動会がどんなものなのか不安もある中、一気にクラスが仲良くなるタイミングでもあるので力を合わせて乗り切ってもらいたいと思います。

という、それぞれの学年に応援の意味を込めて、セルフチキンカツバーガーを出します。

どのクラスも自分たちの記録に打ち勝ち、運動会本番には最高の新記録を目指せるように“カツ”と“勝つ”をかけています♪残さず食べましょう。



また、今年の運動会までの期間は暑くなることが予想されています。十分な睡眠をとること、好き嫌いをせずバランスよく食べる事、みそ汁やスープを飲んでしっかりと塩分補給をすることで、熱中症予防や体調を崩さずに過ごすことができます。給食も栄養満点です。しっかり食べて本番まで元気に乗り切りましょう。

9 日 (金) 郷土料理・奈良県

今月の郷土料理は「奈良県」です。奈良県は、日本の近畿地方に位置する県です。紀伊半島内陸部にあり、北西部の盆地部を除けば険しい山々がそびえています。日本列島の中央に位置する奈良県は、飛鳥・奈良時代には都が置かれ、政治・経済・文化の中心地として栄えていました。また、海外との交流も活発で、遣唐使などによって大陸から文化や技術がもたらされ、日本独自の新しい発展が行われてきました。

「かしわのすき焼き丼」は、鶏肉を使ったすき焼き丼です。関西地方では食用の鶏肉を「かしわ」と呼んでいます。天神さんの守護神が牛であることから、天満宮の秋祭りのお祝いの席では鶏のすき焼きが食べられていたそうです。かしわの名前は、鶏の茶褐色の羽色が、柏の葉に似ていることが由来との説があります。

「にゅうめん」は、温かいそうめん汁です。奈良県の大和地方は手延べそうめんの発祥地といわれています。そうめんは“冷やし”が一般的ですが、この地方では晩秋のころから温かく煮たそうめんを作られます。これが「にゅうめん」で、入麺、煮麺の字があてられています。



「しきしき」は、小麦粉に水と砂糖を入れて薄く焼いた戦前からある奈良のおやつです。クレープのような甘い生地が作られています。奈良県では、小麦栽培が盛んであったため、そうめんなども含め昔から小麦を使用した料理やおやつが食されてきたのも特徴です。しきしきもしょっぱい具を包むタイプや、甘いものを塗って巻いたりするものがあります。今回はあんこを塗って巻いています



17日(土) 運動会お弁当給食



17日(土)はいよいよ運動会本番となります。給食室からは皆さんが自分のベストを尽くせるように、応援の気持ちを込めて一つ一つお弁当箱におかずを詰めていきます。



みなさんが頑張ると同時に給食室でも競技のようにお弁当作りを一生懸命頑張りますので、残さずしっかりと食べてから、午後の競技に挑んでください！！

特に、当日は気温も高く汗もたくさんかくと思います。競技の合間をぬってこまめに水分補給をすること、塩分、ミネラルなどを補うためにも給食は食べることを意識して、熱中症予防をしましょう。



27日(火) 世界の料理・エチオピア

今月の世界の料理はエチオピアです。エチオピアは「アフリカの角」に位置する大地溝帯が走る起伏の激しい内陸国です。300 万年以上もさかのぼる遺跡があり、古代文明が栄えた場所です。主な史跡には、12 世紀～13 世紀に造られたラリベラの岩窟教会群があります。アクスムは、オベリスク、墓、城、聖母マリアシオン教会などで知られる古代都市の遺跡です。



「ドロワット」はスパイスを 20 種ミックスした、スパイシーな鶏肉のカレーです。エチオピアで使われるアムハラ語で「ドロ=鶏肉、ワット=惣菜(煮込み料理)」という意味だそうです。給食では、20 種のスパイスは使えないので、オールスパイスやチリパウダーなども使ったピリ辛なルーに仕上げます。黄色が映えるターメリックライスとの相性も抜群だと思います。



「イエミサー・セラタ」は、エシャロットと唐辛子で風味を付けたレンズ豆のサラダです。給食ではエシャロットの代わりに玉ねぎを使い、ドレッシングに輪切りの唐辛子を使います。レンズ豆はホロホロとサクサクが合わさったような食感で豆類の中では小さく食べやすいのも特徴です。



「ボンボリーノ」は甘みの少ないドーナッツです。さっぱりと食べやすいのが特徴ですが、今回はこのドーナッツにつくシロップにも注目していただきたいです。エチオピアでは、日本でお客様にお茶振舞う文化と同じようにコーヒーをゲストに振舞うのが定番だそうです。このコーヒーに黒糖を混ぜてシロップを作りボンボリーノにかけて出します。コーヒーの風味も味わってみてくださいね。



※マスク着用のお願い

感染症予防ため、給食当番はマスク着用の徹底をお願いしています。
(学校では貸し出しをしています、返却されていない人はすぐに代替りのものを持って来てください。)