

# 給食だより 5月

令和7年5月16日発行  
江戸川区立小岩第一中学校  
校長 青山 昭広  
栄養士 外山 めぐみ

新年度が始まり、早くもひと月が過ぎました。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がとれます。



## 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



## 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、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ます。

### ★カフェインをとり過ぎると、どんな症状が出るの？



### ●最大摂取量の目安

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 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】

## 運動と栄養

運動会の練習や、大会に向けて部活動が本格的になる時期です。活発に運動するとエネルギーの消費量が増え、いろいろな栄養素が必要になります。たくさん食べること（量）と、バランスよく食べること（内容）の2つを大切にしましょう。毎日の食事では、下の6つをそろえると、運動に必要なエネルギーや体に大切な栄養素をかたよりなくとれます。

### 副菜

野菜、きのこ、海そう、いも類などは、ビタミン、ミネラル(無機質)、食物せんいを多く含み、体の調子を整えます。なお、いも類は炭水化物も多く、エネルギー源にもなります。

### 牛乳

牛乳や乳製品にはカルシウムやたんぱく質が多く、体づくりの材料になります。さらに多種多様な栄養素も含み、食事全体の栄養バランスを整えるのにも役立ちます。

### 主菜

肉、魚、卵、大豆・大豆製品などはたんぱく質を多く含み、体をつくる材料になります。また豚肉や大豆に多いビタミンB1は炭水化物を効率よくエネルギーに変えます。

### くだもの

ビタミンCや食物せんいを多く含み、体の調子を整えます。またビタミンCは疲労回復にも役立ちます。

### 主食

ご飯、パン、めんなどの主食は炭水化物を多く含み、体を動かすためのエネルギー源として最も重要なものです。朝食には腹持ちのよいご飯がとくにオススメです。

### 汁物

体を温め、水分を補給します。具たくさんにすると、さまざまな栄養素を効率よく補うことができます。

なお、近年の気候変化で、5月に気温が急に高くなる日が多くなっています。この時期の体はまだ暑さに慣れていません。帽子をかぶる、こまめに水分補給をする、体を動かすときには無理をせず途中で休憩を入れて日陰などの涼しい場所で休むなどして、体調管理に気をつけましょう。

## 初夏の季節を元気に過ごすために

### ドキッ? 衛生管理の“あるある”大ピンチ!

#### あるあるピンチ①

「いただきます」の前は、  
水だけの手洗いで済ませている

水だけの手洗いでは、手についた汚れや食中毒菌を落とすことができません。石けんでいいいに洗い、終わったらきれいなハンカチでよく水をふき取っておきましょう。



#### あるあるピンチ②

外での食事や、弁当や飲み物を  
炎天下で日なたに放置する



食品は、高温になる場所や直射日光を避けて涼しい場所に保管しましょう。また一度開封し、口をつけたペットボトル飲料は早く飲みきりましょう。

# 令和5年5月23日～31日 《献立表と主な材料》

サラダ油は米、揚げ油は大豆が原料。  
★印はアレルギー対応食品です。

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える
23 金	アスパラまよトースト 飲用牛乳 ごぼうチップスサラダ ポテトのミルクスープ	鶏ひき肉 冷凍わかめ 鶏こま 白いんげん豆	胚芽パン 三温糖 じゃがいも 小麦粉	アスパラガス にんじん こまつな
26 月	ごはん 飲用牛乳 鯖のごまみそかけ 揚げじゃが芋の五目きんぴら 具沢山すまし汁 メロン (1/16)	★サバ 白みそ ★豚細せん切り ★さつま揚げ 鶏こま 油揚げ 木綿豆腐	精白米 粒末 三温糖 つきこんやく じゃがいも	にんじん さやえんどう こまつな
27 火	豚ひきのあんかけ焼きそば 飲用牛乳 芋餅の香味焼き 大豆もやしのサラダ 果物(オレンジ1/6)	★豚ひき肉 大豆(国産) ★うずら卵 鶏ひき肉 ★調製豆乳 冷凍荳わかめ ★ベーコン	蒸し中華めん でん粉 じゃがいも さとう 三温糖	サラダ油(米) ごま油 黒ごま 白すりごま
28 水	チリビーンズチーズドック 飲用牛乳 オニオンスープ にんじんハニーサラダ バナナ (1/2)	鶏ひき肉 大豆(国産) ★ベーコン レンズまめ	セサミンパン 小麦粉 じゃがいも 食パン はちみつ	サラダ油(米) ★アーモンド・ス ライス
29 木	梅ごはん 飲用牛乳 厚揚げのかりんとう焼き キャベツの酢の物 建長汁 果物(河内晩柑1/6)	鶏ひき肉 生揚げ 油揚げ	精白米 玄米 でん粉 小麦粉 三温糖 さとう 板こんにやく	サラダ油(米) 白ごま ごま油
30 金	麦入りご飯 飲用牛乳 あじの中華甘酢あん じゃこ入りサラダ 空豆と春雨のスープ	★まあじ 冷凍わかめ ★ベーコン 鶏こま イカ 冷凍荳わかめ	精白米 玄米 でん粉 三温糖 じゃがいも 緑豆はるさめ	★揚げ油(大豆) サラダ油(米)

# 野菜の旬について知ろう!

## ◎「旬」ってなあに?

野菜は種類や地域によって、収穫できる時期に違いがあります。「旬」という言葉は、今のよういろいろな栽培法がなかったころ、その地域でたくさんとれる時期のことをいいました。今は、栽培や輸送の技術が進化して、1年中いつでもおいしく、新鮮なまま買うことができますが、旬の時期の野菜は特においしく、その時期の私たちの体に必要な栄養も多くふくまれている特長があります。

## ◎野菜の食べる部分と育つ時期について

野菜はおもに、葉を食べるもの、実を食べるもの、花やつぼみを食べるもの、くきを食べるもの、根を食べるものに分けられます。育つ時期との関係も見えていきましょう。

### 葉を食べる野菜

ほうれん草や小松菜、白菜など、寒い冬に旬を迎える野菜が多く、これらを「葉物野菜」といいます。キャベツのように春と冬の2回旬があるものもあります。また、たまねぎは実のように見えますが、葉のつげの太った部分を食べています。



### 花やつぼみを食べる野菜

ブロッコリーは、小さなつぼみがたくさんついた部分を食べる野菜です。ほかにふきのとうやみょうがなどがあり、冬から春にかけて、花が咲く前に収穫するものが多いです。



### 実を食べる野菜

トマトやきゅうり、なすなど、夏に旬を迎える野菜が多く、「実物野菜」といいます。水分やカリウムを多くふくみ、熱くなつた体を冷やす働きをする野菜が多いのも特徴的です。



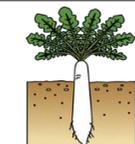
### くきを食べる野菜

アスパラガスやたけのこなど、春に土から出たばかりのやわらかい部分を食べる野菜が多いです。また、じゃがいもやれんこんなど、土の中(地下)のくきを食べる野菜もあります。



### 根を食べる野菜

大根やにんじん、ごぼうなど、秋から冬にかけて旬を迎える野菜が多くあります。食物せんいが多く、おなかの調子を整える野菜が多いのも特徴的です。



春



夏



冬



秋

