

5月給食だより

R7.4.28

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。

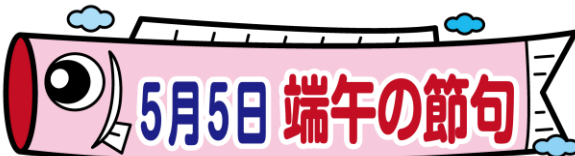


食べる習慣ができたなら、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。

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。

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、どれくらいならにとっていいの？

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

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

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]

★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。



○保谷小の給食

①児童の実態や特色にあわせて、家庭で不足がちな豆・魚・野菜を多く使い、多くとりすぎている肉・油・塩分・糖分などを控えめに使うような献立を作成しています。

②食材料はなるべく国内産のもので、添加物の少ないより安全な食品を選んで使用しています。

※米は一部有機米の魚沼産こしひかり等を新潟県十日町の農場から取り寄せています。（５年生のお米の学校でもお世話になっています。）

③手作りを基本とし、汁物のだしは、削り節・昆布・煮干し・ガウなどを煮出して作ります。

④１週間５回の場合、ごはん３～４回、パン０～１回、麺０～１回を基本に考えます。

⑤行事食、郷土料理、外国料理やセレクト給食、リクエストメニューなどを取り入れています。また、６月・１０月の読書旬間・月間には給食と本のコラボメニューも取り組んでいます。毎学期の最終日には、お楽しみメニュー（非公開）もおこなっています。

給食で備蓄米を使用します。



気候の変化などによる不作によりお米が不足するときに備え、国が毎年一定数量、玄米を保管しておく、政府備蓄米制度というものがあります。米の価格高騰等に伴い市場に放出が開始された備蓄米を、学校給食でも使用できることになりました。公益財団法人東京都学校給食会を通し、各校に納められています。納品される備蓄米は令和６年産国産ブレンド米で、使用銘柄、産地については都度切り替わる可能性があります。保谷小学校では、市内米穀店から届く米と併用し、５月から月４回程度使用しています。



○コールスローサラダ

材料（4人分）

- キャベツ…140g
 - きゅうり…40g
 - にんじん…12g
 - ホールコーン…32g
 - レーズン…12g
- 【ドレッシング】
- なたね油…8g
 - りんご酢…6g
 - 天塩…1.6g
 - こしょう…0.08g
 - 三温糖…0.4g

作り方

- ① キャベツ、きゅうり、にんじんを千切りにして茹でて火を通します。その後ザルにとって湯切りします。
- ② ドレッシングを作り、冷ましておきます。
- ③ ①をボウルへ移し、ボウルにコーン、レーズン、ドレッシングを合わせて完成です。

○ココアケーキ

材料（4人分）

- ホットケーキミックス…80g
- ピュアココア…7g
- 三温糖…30g
- 豆乳…70g
- なたね油…23g

作り方

- ① ホットケーキミックス、ピュアココアを合わせてふるっておきます。
- ② 材料を合わせ、粉をさっくりあわせ生地を作ります。
- ③ 天板に流し、オーブンで焼きカットします。（180℃15分）

*マフィンカップでも可
給食では容量 75ml サイズのマフィンカップを使用しました。