# 5月 給食だより

西東京市立谷戸第二小学校
校　長　　小林　資郷
栄養教諭　根本　紀子
令和7年　4月28日

吹く風が爽やかな、過ごしやすい季節になりました。新学期がはじまり１ヵ月が経ち、学校生活に慣れてきたようですね。緊張がほぐれ、ほっとすると同時に季節の変わり目で疲れも出てきますので、体調管理をしっかりしましょう。「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えましょう。

## 今月の給食目標：身支度をきちんとしよう

## 元気の基本！ 早寝・早起き・朝ごはん

毎日を元気に過ごすためには、食事と睡眠をしっかりとることが基本です。特に１日の始まりの食事である「朝ごはん」は、眠っていた脳と体を目覚めさせ、活動を始めるためのエネルギーになるとともに、規則正しい生活リズムを整えるなど、重要な役割を果たしています。
今月は「やとに体育まつり」もあります。毎日元気をチャージして力を発揮しましょう。

### 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？

めまい　心拍数の増加　興奮　不安　震え　不眠　下痢　吐き気　など

### ★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 | 妊婦 | 子ども　体重 1kg 当たり 2.5mg | | |
|---|---|---|---|---|
| | | 10～12 歳児 | 7～9 歳児 | 4～6 歳児 |
| 400mg | 300mg | 85mg | 62.5mg | 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 | 紅茶 | せん茶 | ウーロン茶 | コーラ |
|---|---|---|---|---|
| 60mg | 30mg | 20mg | 20mg | 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。

## 5月5日 端午の節句

### 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。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

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。

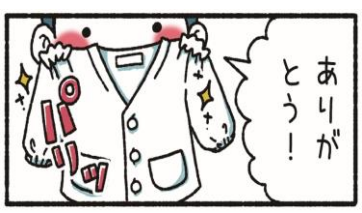
別名で「菖蒲の節句」ともいい、菖蒲を浮かべたお風呂につかり、厄をはらう風習もあります。

タケノコはとても成長が早く、およそ１ヵ月で竹になります。
※種類によっても違います。

しる物は下からよくまぜて、具としるをバランスよくもろう！

### 給食で政府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。谷戸第二小学校では、ほかの業者から届く米と併用し、週２回程度使用する予定です。

### 給食着等の洗濯・アイロンがけについて

児童は、給食当番になった週末に給食着、帽子、袋を持ち帰ります。翌週の児童が気持ちよく着用できるように洗濯、アイロンかけをお願いいたします。（香料の強い柔軟剤の使用はお控えください。）ボタンのほころび等がありましたら、補強をお願いいたします。