

5月給食だより

令和7年5月
新宿区立柏木小学校
校長 竹村 郷
栄養士 松永有花

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。



5月の給食目標 給食の準備を早くしよう



楽しい給食の時間を過ごすためには、お互いに協力しあって食事の準備や後片付けをできるだけ早く行うことが大切です。また、給食当番は身支度や手洗い、配膳など、思いやりや責任を持った行動が必要です。次に何をしたらよいかを考え、自主的に活動できるよう、ご自宅でも、お子様にいろいろなお手伝いの機会を作ってみてください。



ごはんがすすむ
手作りふりかけです！

のりとあさりの佃煮

<材料>

・ほしのり	20g
・あさりむき身	50g
・酒	0.5g
・水	150g
・さとう	15g(小さじ5)
・酒	25g(大さじ2弱)
・みりん	25g(大さじ2弱)
・しょうゆ	35g(大さじ2)

<作り方>

- ① ほしのりは手でちぎっておく。あさりは下茹でて、少量の酒をまぶしておく。
- ② 調味料を小鍋に入れて煮立たせ、のりを加えて煮溶かし、弱火で照りがでるまでへらで混ぜる。
- ③ あさりを加え、しっかり加熱をしたら、できあがり。

ひじきふりかけ

<材料>

・芽ひじき	10g
・粉かつお	10g
・水	20g
・さとう	12g(小さじ4)
・しょうゆ	15g(大さじ1弱)
・みりん	2g



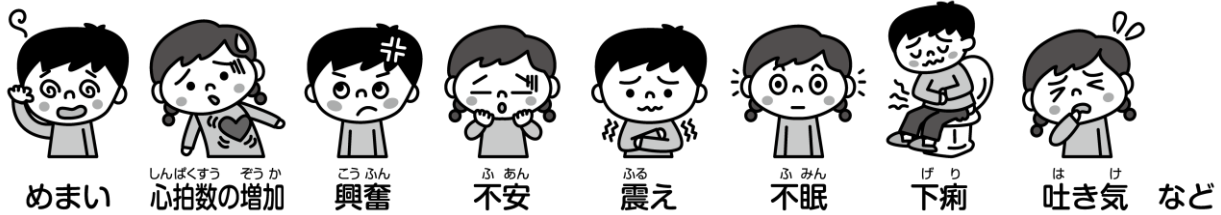
<作り方>

- ① 芽ひじきは水でもどしてよく水を切っておく。
- ② 水と調味料を入れた小鍋にひじきを入れ、水分がなくなるまで弱火で炒り煮する。
- ③ 粉かつおを加え、混ぜたらできあがり。

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あたり 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 あたり

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。



[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。