

2025年 5月 給食だより

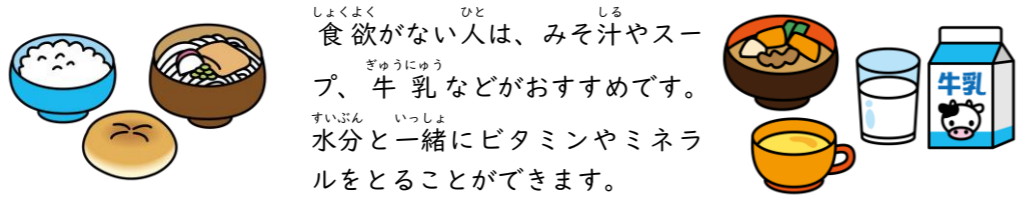
御所市学校給食センター

新年度が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。それぞれ環境の変化にも少しずつ慣れてきたころではないでしょうか。それと同時に、ゴールデンウィークの長い休みも重なって、疲れも出てくるころです。「食事・運動・睡眠」の生活リズムが乱れると体調も崩しやすいので、規則正しい生活を心がけましょう！



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。



カフェインのとり過ぎに気をつけましょう

★カフェインをとり過ぎると、どんな症状が出るの？.....

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下記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

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〕

★市販のエネルギードリンクに注意！

エネルギードリンクや、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。



給食センターからこんにちは！

みなさんは毎日献立表をチェックしていますか？献立表をよく見ると、食材が「黄（熱や力のもとになる）」「赤（体をつくる）」「緑（体の調子をととのえる）」の3つに分かれています。給食は、この3つの食材がバランスよく取り入れられた献立になるように、栄養士が毎日考えて作っています。どんな食材がどの色のグループになるのか、献立表を見て確認してみましょう。家やスーパー・コンビニなどで食事を選ぶ場面でも、献立表や給食を思い出して、3つの色のそろった栄養バランスの良い献立を選ぶようになるとうれいですね！



あじわいメモ ~5月の献立~

八十八夜献立(1日)

立春から数えて88日目の5月1日は八十八夜です。この時期になるとちょうど新茶の季節になります。初物のお茶を飲むと1年間無病息災で過ごせるという言い伝えもあります。

そして八十八夜の頃になると、畑に霜が降りる心配がなくなるので、農家では、茶摘みや稲の種まきなどを始める目安の日とされていました。また、「八十八」の文字を組み合わせると「米」という漢字になることや、末広がりの八が重なることから、農作業を始めるのに縁起のいい日ともされています。

1日の献立には、「大和茶」を使った「鶏肉のお茶天ぷら」と静岡茶を使った「お茶プリン」が出ます！



子どもの日献立(8日)

5月5日は端午の節句です。子どもの健やかな成長と幸せを願ってお祝いする伝統行事です。鯉のぼりや武者人形を飾り、菖蒲の葉や根を入れた菖蒲湯に浸かって邪気を払います。

かしわの葉は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから「家系が絶えない」という縁起を担いでかしわ餅が食べられます。また、竹のようにまっすぐ成長することを願ってたけのこを食べる風習があります。

8日の給食には、たけのこを使用した「たけのこごはん」と「かしわ餅」が出ます！



食育の日献立(16日)

毎月19日は「食育の日」です。今年度は4月から始まる大阪・関西万博にちなんで、世界各国の料理をテーマにして給食で紹介します。

5月はアメリカ合衆国です。アメリカといえばハンバーガーですね！ハンバーグとキャベツをバーガーパンにはさんで食べましょう！

チキンヌードルスープは、風邪や食欲がないときの定番メニューで、おふくろの味だそうです！



いい歯の日献立(19日)

毎月18日は「いい歯の日」です。歯の健康を保つために給食では、噛みごたえのある食材を使用したメニューを取り入れています。今月は「切干大根のピビンパ丼」に入っている切干大根が噛みごたえのある食材です。ごはんと一緒によく噛んで食べましょう！

