

5月給食だより

R7年度 甲斐市立玉幡小学校 給食室

新年度が始まり、早くも1か月が過ぎようとしています。5月は比較的過ごしやすい季節ですが、気温の変化が大きいので、水分補給や熱中症対策を意識して過ごしましょう。また、慣れない環境で1か月頑張った疲れが出やすい季節なので、食事・睡眠・休養をしっかりとって体調を整えましょう。

朝ごはんを食べよう

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。

おにぎり

おにぎり+みそ汁

おにぎり+みそ汁+卵焼き



5月5日 端午の節句

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あたり 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ます。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。

にほん ぜんこく あじ
日本全国味めぐりツアー

しずおかけん
静岡県

静岡県は、日本一のみかんの生産地です。温暖で日当たりがよい斜面がみかん栽培に適しているため、静岡県や和歌山県、愛媛県などでみかん栽培が盛んです。

シラスは、イワシの稚魚です。静岡県は、兵庫県と1・2を争う水揚げ量です。



みかんゼリー

しらすの和え物

牛乳

黒はんぺんフライ

茶飯

おざく

黒はんぺんは、サバやアジ、イワシなどから作られる練り物です。魚の骨や皮を丸ごと練り込んでいるため、灰色をしているのが特徴です。黒はんぺんは、フライや、煮物、焼き物にしても美味しく、静岡おでんの具材としても使われます。

静岡県は、お茶の生産量日本一を誇り、様々な銘柄のお茶が生産されています。茶葉は、茶葉を煮だしたお茶でごはんを炊きます。

「おざく」は、里芋や大根、にんじんなどの野菜を煮た郷土料理です。野菜をざくざく切って作るので「おざく」と呼ばれるようになったと言われています。

ひじきサラダ

煮物にして食べることが多いひじきですが、サラダにしても美味しいです！

- 【材料】5人分
- 乾燥ひじき 5g
 - 水 50g
 - 醤油 小さじ1
 - みりん 小さじ1
 - れんこん 75g
 - きゅうり 60g
 - とうもろこし水煮 50g
 - にんじん 30g
 - ごまドレッシング 大さじ1
 - マヨネーズ 小さじ2

- 【作り方】
- ひじきは水で戻し、水気をきる。
 - 小鍋にAを合わせ、ひじきを入れて5分ほど煮て味をくませる。
 - れんこんとにんじんはいちょう切りにし、茹でて冷ましておく。きゅうりは輪切りに、とうもろこしは水気をきっておく。
 - 煮たひじきと、野菜、Bの調味料を混ぜ合わせる。

はる た 春の食べもの・ことわざクイズ

○に春の食べものを書いて、ことわざを完成させよう！
下の絵と○の数、[]がヒントです。

Q1 花より○○○

花見よりも○○○の方がありがたいという意味で、見た目よりも実際に役に立つものの方が良いことのとえ。



Q2 雨後の○○○

雨の後に○○○が一緒に生えてくる様子から、同じようなことが次々に起こることのとえ。



Q3 ○○も一人はうまからず

○○のようなごちそうでも、一人で食べたのではおいしくない、みんなと一緒に食べてこそおいしい、という意味。



Q4 花見過ぎたら○○○食うな

花見の時期を過ぎると味も落ちるし、傷みやすぐ食中毒を起こす危険があるから食べないように、という意味。



Q5 棚から○○○

棚から○○○が落ちてくるように、思いがけず幸せなことが起こることのとえ。



ヒント



こたえ Q1=だんご(団子) Q2=たけのこ(筍) Q3=たい(鯛) Q4=かき(牡蠣)
Q5=ぼたもち(牡丹餅)