



5月給食だより

令和7年4月30日
小金井市立東中学校

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頃ですので、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



4月の給食より

昨年度の小金井桜名勝指定100周年記念献立に引き続き、市内小中学校にて、桜がきれいに咲く4月に桜のメニューを実施しました。東中では、桜の塩漬けをのせた“桜ご飯”を提供しました。

今後も給食を通して、地域の良さを伝えていきたいと思えます。



🌸 4/10の献立 🌸
桜ご飯・鶏の照り焼き
煮びたし・芋団子汁



昆布出汁・薄口醤油などで炊いた米ともち米に桜の塩漬けを飾りました。桜の塩漬けは食べやすいように塩抜きをしました。香り良く、色もきれいで、子供たちもよく食べました♪

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	妊婦	子ども 体重1kg当たり 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 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。



[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。