



# 5月給食だより

令和8年4月30日  
調布市立染地小学校  
校長 八木橋 小百合  
栄養士 加藤 純子

青空に新緑が映える気持ちのよい季節となりました。1年生も給食が始まり、みんなで協力して準備や配膳をしています。野菜や魚もよく食べ、苦手なものにもチャレンジする姿が見られます。おかわりする子も多く、早くも給食に慣れてきてくれたようでうれしいです。

さて、新学期が始まり、もうすぐ1ヶ月がたちます。緊張がほぐれて疲れの出やすい時期です。ゴールデンウィークでほっとすることと思いますが、規則正しい生活とバランスのとれた食事を心がけましょう。



## 新茶の季節です！

5月2日は八十八夜です。立春(2月4日ごろ)から数えて88日目の日にあたり、霜が降りなくなり気候が安定する時期として、昔から農作業を始める目安とされてきました。八十八夜といえば、「夏も近づくと八十八夜〜」という茶摘みの歌がありますが、茶畑では新茶の収穫時期を迎えます。八十八夜に摘んだ新茶を飲むと長生きすると言い伝えがあるように、お茶には健康に役立つ成分がたくさん含まれています。急須でお茶をいれる機会が少なくなっていますが、この時期だけの新茶を楽しんでみませんか？



## お茶に含まれる成分と健康効果

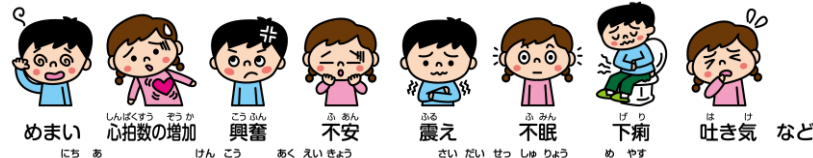
<b>カテキン類</b> 抗酸化作用 殺菌作用 口臭・虫歯予防	<b>テアニン</b> リラックス効果	<b>ビタミンC</b> 抗酸化作用 風邪予防 肌を健康に保つ	<b>フッ素</b> 虫歯予防	<b>カフェイン</b> 疲労回復 眼目を覚ます ※とり過ぎに注意が必要です。
--	------------------------	--	--------------------	--

給食では、5/1(金)に豆乳で作る「抹茶わらびもち」を出します。

## 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？.....



### ●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 ]  
【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 (4訂)」、コーラは市販品。

## 5月のこんだてより

14日(木)ピースそぼろごはん…グリーンピースは青えんどう豆の若ざやで、非常に栄養価が高い野菜です。特に食物繊維は野菜の中でもトップクラスの量です。グリーンピースが苦手な子も食べやすいよう、ゆでたらだし汁に漬けて青くさを取り、鶏そぼろと一緒にごはん混ぜます。

29日(金)木島平村のアスパラサラダ…調布市の姉妹都市長野県木島平村は日本でも有数の豪雪地帯です。栄養豊かな大地と昼夜の寒暖差のおかげで、おいしいアスパラガスが育ちます。雪国のアスパラガスは寒い冬を耐えて育つことで糖度が高くなり、春にはとってもちわかくて甘いアスパラガスが収穫されます。苦手な人もいるかもしれませんが、この時期だけの旬のおいしさを味わってください。

