



「早ね早おき朝ごはん運動」シンボルマーク

# 食育だより

令和7年度5月号  
練馬区立光が丘第一中学校



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ころですので、睡眠をしっかりとして体調を整え、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



## 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。

別名で「菖蒲の節句」ともいい、菖蒲を浮かべたお風呂につかり、厄をはらう風習もあります。



### 5月の使用食材予定産地

- 牛乳 ・東京都教育委員会から指定された牛乳業者より購入しています。練馬区は、株式会社協同乳業です。
- 米 ・「令和5年産 栃木ブレンド米」を購入しています。
- 魚 ・銀さわら/メキシコ さば/ノルウェー ししゃも/ノルウェー えび/インドネシア
- 肉 ・豚肉/青森 鶏肉/山梨
- 野菜 ・ごぼう/茨城 コマツナ、白菜、人参/埼玉 タマネギ/長崎 ショウガ/高知 にんにく/青森 長ネギ/千葉 きゅうり/埼玉、宮崎 キャベツ/愛知 たけのこ/福岡 セロリ/香川 ほうれん草/埼玉 大根/練馬 ジャガ芋/北海道 もやし/栃木

# 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<br>400mg | 妊婦<br>300mg | 子ども 体重1kg当たり 2.5mg |                 |               |
|                |             | 10~12歳児<br>85mg    | 7~9歳児<br>62.5mg | 4~6歳児<br>45mg |

### ● 飲み物に含まれるカフェイン量の目安

|              |            |             |               |              |
|--------------|------------|-------------|---------------|--------------|
| コーヒー<br>60mg | 紅茶<br>30mg | せん茶<br>20mg | ウーロン茶<br>20mg | コーラ<br>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°C 430mL 1分、ウーロン茶: 茶 15g/90°C 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 (八訂)」, コーラは市販品調べ。 ]

### \* 今月の献立から \*

5月21日(水) ☆武石井(たけしどん)☆

武石井は、長野県上田市武石地域のB級グルメで、地元産の野菜や肉をごまと味噌のタレで味付けしたどんぶり料理です。

#### 材 料(4人分)

- ・炒め油 小さじ1杯
- ・にんにく、しょうが ひとかけ
- ・豚肉こま切り 200g
- ・酒 小さじ1杯
- ・しめじ 60g
- ・にんじん 60g(6cm位)
- ・玉ねぎ 100g
- ・なす 100g
- ・赤ピーマン 1個
- ・青ピーマン 1個
- ・水 10ml(様子を見ながら)
- ・酒 大さじ1/2杯
- ・砂糖 大さじ1杯
- ・塩 小さじ1/4杯
- ・しょう油 小さじ2杯
- ・コチュジャン 小さじ1/2杯
- ・味噌 大さじ1杯
- ・片栗粉 小さじ1と1/2杯
- ・片栗粉用の水 大さじ1/2杯
- ・炒りごま 小さじ1杯
- ・きざみのり 少々

#### 作 り 方

- ※肉は酒で漬け込む
- ※赤・青ピーマンはせん切りにして、茹でておく
- ①米を炊いておく。
- ②油でみじん切りにしたにんにく、生姜を炒める。
- ③肉、バラバラにしたしめじ、短冊ぎりにしたにんじんを順に加えて炒める。
- ④スライスした玉ねぎ、斜め半月に切ったなすを加えて炒める。
- ⑤酒~味噌で調味する。
- ⑥ピーマンを加え、水溶き片栗粉を加える。
- ⑦ごまを加えて、仕上げる。最後にのりをちらす。
- ★とろみは固さをを見て調節する。

