

新しい学級になって1カ月過ぎました…

4月から新しいもののづくしで、児童はもちろん保護者の方も先生方も疲れが少しずつ溜まってきている時期だと思います。もうすぐ連休もあります。ほっとひと息ついてくださいね。

給食室では、新しい給食室で試行錯誤をしていた昨年度を思えば、今年度は落ち着いた給食開始を迎えております。ただ、今年度は4月でも「暑い!」と感じる日々が続いております。釜作業の調理室…暑さの慣れていない時期に熱中症予防を心掛けながら、安全で美味しい給食をお届けできるように…みんなで力を合わせて頑張ります。

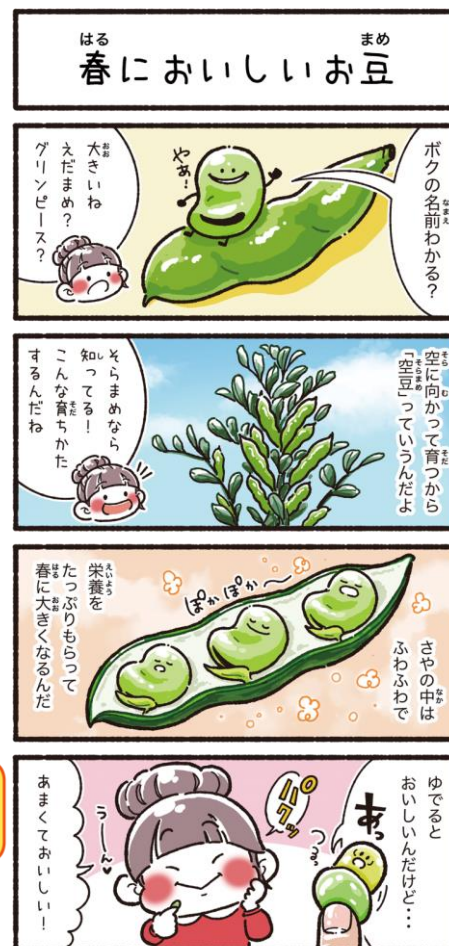
学校給食の食事内容

学校給食の献立は、文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づき、栄養士が作成しています。1日に必要な栄養量の1/3程度を基本に、不足しがちなカルシウムやビタミン類は多めにとれるよう考慮し、食材や調理方法を工夫して提供します。残さず食べることで、必要な栄養をしっかりとることができますので、食べられる人は、盛り付けられた量を食べ切るよう心がけましょう。

苦手な食べ物があったり、食べられる量が少なかったり、給食を食べることに不安を感じている人は、無理をしなくて大丈夫です。成長するにつれて、だんだんと食べられるようになりますので、少しずつ慣れていきましょう。

協力して準備し、食べる時間を長くとれるようにすることが大切です。

楽しい雰囲気食べるとよりおいしく感じます。



はる 春には美味しいお豆がたくさんとれます。しゅん あじ 旬の味を楽しみましょう。

カフェインのとり過ぎに気を付けよう!!

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	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	

カナダの保健省設定されている1日の摂取上限の目安量です。
※日本では具体的な目安量など示されていません。

飲み物に含まれるカフェイン量の目安

コーヒー	紅茶	せん茶	ウーロン茶	コーラ
60mg	30mg	20mg	20mg	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。ジュース感覚で飲まないようにしましょう！
(monster 1 缶 142mg)



「栄養士のひとりごと」
エナジードリンクの件は、自動販売機やコンビニなど、誰でも簡単に購入できるため、懸念しておりました。ただ、ずっと日本では基準値は特に示されておらず、資料の作成も難しいな…と思っておりました。今回の目安を参考にしてもらえれば…と思います。
(栄養士 田中)