

新しい学級になって1カ月過ぎました…

4月から新しいもの尽くしで、児童はもちろん保護者の方も疲れが少しずつ溜まってきている時期だと思えます。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、調理員さんのチームワークのおかげで落ち着いた給食開始を迎えております。

ただ、今年度も暑さが続きそうな気候ですね。4月も一気に気温が上がり、色々な花々が一気に咲いてしまいました。安全で美味しい給食をお届けできるように…熱中症対策に気を付けながら、みんなで力を合わせて頑張ります。



端午の節句について

毎年5月5日は、男の子の健やかな成長と幸せを願う「端午の節句」です。中国から伝わった行事で、別名で「菖蒲の節句」ともいいます。もとは邪気を払うとされる菖蒲やよもぎを摘んで、家の軒先に飾ったり、お風呂に入れたりして無病息災を願う風習がありました。江戸時代の武家社会において、菖蒲が「尚武(武を尊ぶこと)」や「勝負」に通じることから男の子の節句となり、武者人形やかぶとなどを飾るようになりました。

5月5日は、「こどもの日」でもありますが、こどもの日は男女関係なく、「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」ことを目的に制定された国民の祝日で、本来は別の行事です。



端午の節句の食べ物

ちまき
チガヤや笹の葉などで、米やもちを包んで蒸したりゆでたりしたもの。

かしわもち
柏の葉は、新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、「家系が絶えないように」という縁起を担いでいます。

カツオ
「かつお」=「勝男」にかけた縁起物として、旬の初カツオが食べられています。

たけのこ
成長が早く、まっすぐに育つ竹にあやかり、子どもがスクスク成長するようにと願いを込めて。

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 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

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 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。糖質量もたくさんです。ジュース感覚で飲まないようにしましょう!(例:A社355ml缶1本 カフェイン142mg)



「栄養士のひとりごと」
先日街を歩いていたら、とあるエナジードリンクの配付をしていました。「今ここで飲んでください。」と言われましたが、飲むことができない状況だったので、返却しようとしたら、「じゃあ、持って帰ってください。」と言われ、いただきました。まだ飲んでいませんが…。色々な味があり、色々な会社から販売されています。必要な知識を持ち、安全に楽しめたらいいですね。
(栄養士 田中)