給食だより



令和８年５月号

熊谷学校給食センター

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。



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、適量なら疲労回復や頭をすっきりさせるなどの効果が期待できます。しかし、とり過ぎると有害な症状が出ることもあり、カフェインの影響を受けやすい子どものうちは、特に注意が必要です。これから暑くなってきますので、清涼飲料水やエナジードリンクにも注意が必要です。

★カフェインをとり過ぎると、どんな症状が出るの？



めまい　心拍数の増加　興奮　不安　震え　不眠　下痢　吐き気　など



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	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 ］

子どもの１日の最大摂取量の目安

- ●7～9歳…最大 62.5mg/日
- ●10～12 歳…85mg/日
- ●13 歳以上の青少年…体重１kg あたり 2.5mg/日

（参考）カナダ保健省「Caffeine(2010)」

給食レシピ　～ユッケジャンスープ（４人分）～

材料

牛肉または豚肉	40ｇ
人参	5 ㎝
えのきたけ	1/4 束
長ねぎ	1/2 本
にら	1/3 束
たまご	L 玉１個
にんにく	適量

A

中華スープの素	4ｇ
コチュジャン	6ｇ
しょうゆ	大さじ 2/3
豆板醤	お好みで
塩	適量

白ごま	小さじ１強
ごま油	小さじ１弱
片栗粉	小さじ１
水	600cc



※給食では疲労回復効果のある豚肉を使っています！

作り方

① 人参は薄めの短冊切り、長ねぎは５㎜くらいの輪切り、にらは３㎝くらいのざく切りにする。
② 鍋にごま油をひき、にんにくを入れ火をつけ香りをだす。
③ 豚肉を炒める。
④ 人参を炒め、水を加え煮る。
⑤ あくを取り、えのき、長ねぎ、にらを入れ煮る。
⑥ A を入れる。
⑦ 片栗粉を同量の水で溶いて混ぜながら加え、溶いたたまごを流し入れる。



【提供日　A コース：5/29㈮　B コース：6/1㈪　中コース：5/28㈭】