

5月 給食だより

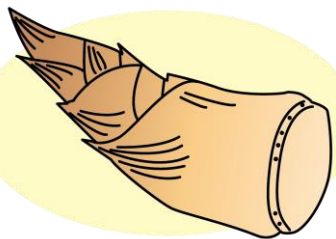


各地に伝わる端午の節句のお菓子

五月晴れの空に、鯉のぼりが元氣よく泳ぐ姿を目にする季節になりました。5月5日の「端午の節句」は、男の子の健やかな成長を願ってお祝いをする伝統行事です。端午の節句に食べる行事食といえば、「かしわもち」と「ちまき」が代表的ですが、ほかにも地域によってさまざまなお菓子が親しまれています。

<p>べこもち ほっかいどう (北海道)</p>	<p>べこもち あおもりけん (青森県)</p>	<p>朴葉巻き ながのけん (長野県)</p>	<p>三角ちまき にいがたけん (新潟県)</p>
<p>麦だんご とくしまけん (徳島県)</p>	<p>鯉菓子 ながさきけん (長崎県)</p>	<p>鯨ようかん みやぎけん (宮城県)</p>	<p>あくまき かごしまけん (鹿児島県)</p>

たけのこ



竹の若い芽を食べる野菜です。竹は地面の中で「地下茎」と呼ばれる茎でつながっていて、その節から出てきた芽の部分を収穫します。春に店頭で売られるのは、主に「モウソウチク」という品種で、軟らかく香りが良いのが特徴です。栄養面では、高血圧予防に役立つカリウムや、おなかの調子を整える食物繊維を豊富に含みます。掘り立ての新鮮なたけのこは生でも食べられますが、時間が経つとえぐ味が強くなるので、早めに下ゆですることが、おいしく食べるポイントです。下ゆでする際に米ぬかを加えると、アクがよく抜けます。

せいちょうはや たけ 成長の早い竹に あやかり、すこ 子どもの健やかな 成長を願って、 たんごせつぐ 端午の節句に 食べられます。

カフェインのとり過ぎに気をつけましょう



コーヒーやお茶に含まれる「カフェイン」は、中枢神経を興奮させる作用があり眠気覚ましに用いられます。適量なら頭をすっきりさせる等の効果が期待できますが、摂り過ぎると有害な症状が出ることもあり、海外では多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は人によって異なりますが、子どもは特に影響が出やすいため注意が必要です。

★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

★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

<p>健康な成人 400mg</p>	<p>妊婦 300mg</p>	<p>子ども 体重1kgあたり 2.5mg</p>		
		<p>10~12歳児 85mg</p>	<p>7~9歳児 62.5mg</p>	<p>4~6歳児 45mg</p>

●飲み物に含まれるカフェイン量の目安

<p>コーヒー 60mg</p>	<p>紅茶 30mg</p>	<p>せん茶 20mg</p>	<p>ウーロン茶 20mg</p>	<p>コーラ 約10mg</p>
-----------------------------	---------------------------	----------------------------	------------------------------	-----------------------------

[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、コーヒーよりも多量のカフェインを含むものもあります。ジュース感覚で飲んでいる人もいるかもしれませんが、成分表示を確認するなど注意しましょう。

