



5月 給食だより

令和7年度 庄内町立学校給食共同調理場



元気の基本!

早寝・早起き・朝ごはん



朝ごはんの効果

やる気や集中
力が高まる

イライラし
にくくなる

運動能力
アップ

便秘を
予防する

生活リズムが
整う

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、バランスのよい朝ごはんを食べて元気に登校しましょう。

食べる習慣ができたなら、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

主食

汁物

おかず(主菜)

果物

牛乳・乳製品

カフェインのとり過ぎに気をつけましょう

★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、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、とりすぎると有害な症状がでることもあります。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 400mg	妊婦 300mg	子ども 体重1kg当たり 2.5mg		
		10~12歳児 85mg	7~9歳児 62.5mg	4~6歳児 45mg

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]

[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。



★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。清涼飲料水を買うときは、カフェインが含まれていないか成分表示を確認しましょう。



端午の節句の行事食といえば、「かしわもち」や「ちまき」が代表的です。全国的には「ちまき」と言われていますが、東北地方を中心に「笹巻き」と呼ばれています。また、庄内の中でも地域や家庭によって黄色い笹巻きと白い笹巻きがあります。黄色い笹巻きは、灰汁にもち米をひたしたものを笹で巻いて煮た『ゼリー状のプルンとした黄色い笹巻き』で、山形県内でもめずらしい笹巻きです。



おすすめ給食レシピ『豚にら丼』

<材料 4人分>

- ・サラダ油 小さじ1
- ・おろししょうが 2.4g
- ・おろしにんにく 1.2g
- ・豚肉スライス 180g
- ・料理酒 小さじ1
- ・人参千切り 60g
- ・玉ねぎスライス 240g
- ・コーン 30g
- ・オイスターソース 5g
- ・塩 0.4g
- ・しょうゆ 小さじ2
- ・にら 1cm 40g
- ・ごま油 1.2g:小さじ1/3

<作り方>

フライパンに油、生姜、にんにく、豚肉、酒を入れて火をとす。そこに、人参、玉ねぎも加えて炒め、コーン、調味料、にら、ごま油を入れて仕上げる。

【 今月の地産地消情報 】

庄内町の方々が、みなさんの給食のために育ててくれています!

町内産	庄内地域産	県内産
米 (はえぬき)・しいたけ わらび・みず・にら・大豆 きくらげ・ブラックベリー	ぶたにく・ぎゅうにゅう・たまご たけのこ・こまつな・きゅうり ちんげんさい・ほうれんそう・ねぎ	しめじ 買い物では、ほくのマークをさがしてね! ペロリン