



ラボらぶ通信

5月号 (2025)



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。



端午の節句は、男の子の健やかな成長と幸せを願う年中行事です。五月人形やこいのぼりを飾り、ちまき、かしわもちなどを食べてお祝いをする風習があります。

ちまき



もち米や団子をササの葉などで包み、ゆでたり蒸したりしたもの。中国から伝わった行事に由来し、地域によって味や形はさまざまですが、西日本では主に円すい形の甘いちまきが食べられています。もともとは、チガヤの葉が使われたことから、ちまきと呼ばれます。

かしわもち



あん入りのもちをカシワの葉でくるんだもの。カシワは、新しい芽が出るまで古い葉が木に残っていることから、家が途絶えずに代々栄えていくようにとの願いが込められています。カシワの代わりにサルトリイバラの葉を使う地域もあります。

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、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？



★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

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〕

★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。自動販売機やコンビニなどで手軽に買うことができ、ジュース感覚で飲んでいる人もいかもしれません。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。



湘南学園小学校 お弁当予定献立表 ～ 2025年 5月 ～

NPO法人湘南食育ラボ事務局 0466-90-5474

日付	メニュー	原材料	アレルギー	栄養価	日付	メニュー	原材料	アレルギー	栄養価
7(水) 2年 スクール ランチ	イタリアン照り焼きチキン	米 鶏肉 酒 醤油 砂糖 にんにく サラダ油 トマト ピーマン 玉ねぎ 塩 こしょう チーズ	エネルギー タンパク質	598 kcal 21.9 g	20(水)	油淋鶏	米 鶏肉 生姜 醤油 酒 サラダ油 酢 砂糖 ごま油 長ねぎ にんにく 片栗粉 小麦粉	エネルギー タンパク質	613 kcal 20.2 g
	小松菜と人参の海苔和え	小松菜 人参 海苔 醤油 みりん 砂糖 ごま油 ごま	乳	脂質 26.1 g		さつまいもの甘煮	さつまいも 酒 砂糖 塩	小麦	脂質 18.0 g
	コンソメポテト	じゃがいも サラダ油 コンソメ 塩	塩分	1.1 g		人参としめじの味噌炒め	人参 しめじ 味噌 みりん 砂糖 サラダ油	塩分	1.5 g
8(木) 3年 スクール ランチ	豚肉のかりん揚げ	米 豚肉 生姜 酒 片栗粉 砂糖 醤油 みりん サラダ油 ごま	エネルギー タンパク質	509 kcal 22.3 g	21(木)	鶏肉のラタトゥイユソース	米 鶏肉 塩 こしょう トマト水煮 玉ねぎ ビーマン ベーコン パセリ コンソメ オリーブ油 砂糖	エネルギー タンパク質	524 kcal 20.7 g
	和風パスタサラダ	マカロニ ツナ 玉ねぎ 人参 しめじ サラダ油 にんにく 塩 醤油	小麦	脂質 11.9 g		人参と竹輪の塩金平	人参 竹輪 ガラスープ 醤油 塩 鰹節 ごま ごま油	卵乳	脂質 19.0 g
	こんにゃくのおかか和え	こんにゃく サラダ油 鰹節 醤油	塩分	1.0 g		大根のさつと煮	大根 サラダ油 醤油 みりん 鰹節 煮干し	塩分	1.2 g
9(金)	牛彩煮	米 牛肉 酒 玉ねぎ 人参 しらたき サラダ油 鰹節 煮干し みりん 醤油 砂糖	エネルギー タンパク質	630 kcal 19.1 g	22(金)	チンジャオロースー	米 豚肉 赤パプリカ 黄パプリカ ビーマン だけのご長ねぎ 生姜 にんにく 醤油 酒 片栗粉 サラダ油 オイスターソース 砂糖 ガラスープ 塩 こしょう ごま油	エネルギー タンパク質	537 kcal 25.2 g
	チリコンカン	高野豆腐 大豆 人参 玉ねぎ にんにく チリパウダー ケチャップ 中濃ソース トマト水煮 コンソメ 塩 こしょう サラダ油	小麦	脂質 26.4 g		ブロッコリーとしいたけのさっぱり和え	ブロッコリー ししいたけ 鶏肉 ごま油 塩 こしょう ごまコンソメ	小麦	脂質 12.3 g
	ダブル竹輪煮	竹輪 竹輪 醤油 みりん 砂糖 鰹節 煮干し	塩分	1.7 g		きなこマカロニ	マカロニ きなこと 砂糖 塩	塩分	1.0 g
12(月)	豚肉のねぎ塩炒め	米 豚肉 塩 こしょう 酒 片栗粉 長ねぎ ごま油 レモン汁 ガラスープ にんにく 酢 醤油 砂糖	エネルギー タンパク質	576 kcal 20.4 g	23(金)	鶏メンチ	米 鶏肉 玉ねぎ 塩 こしょう 小麦粉 パン粉 サラダ油 中濃ソース	エネルギー タンパク質	534 kcal 14.6 g
	小松菜と人参の塩昆布和え	小松菜 人参 塩昆布 ごま	小麦	脂質 23.7 g		ひじき煮	ひじき 人参 油揚げ サラダ油 鰹節 煮干し 醤油 みりん 砂糖	小麦乳	脂質 14.4 g
	舞茸の天ぷら	舞茸 塩 小麦粉 サラダ油	塩分	1.1 g		じゃがいものチーズ焼き	じゃがいも 塩 こしょう チーズ	塩分	2.0 g
13(火) 6年 スクール ランチ	鶏肉のチーズパン粉焼き	米 鶏肉 塩 こしょう 粒マスタード マヨネーズ パン粉 チーズ パセリ	エネルギー タンパク質	520 kcal 20.7 g	26(月)	鶏の照り焼き	米 鶏肉 サラダ油 みりん 醤油 酒 にんにく あんずジャム 片栗粉 人参	エネルギー タンパク質	532 kcal 22.7 g
	炒り豆腐	豆腐 ししいたけ 人参 ごま油 酒 砂糖 醤油	小麦乳	脂質 18.8 g		キッシュ	卵 ベーコン じゃがいも ブロッコリー 牛乳 塩 こしょう ケチャップ チーズ コンソメ オリーブ油	卵乳	脂質 18.3 g
	じゃこビーマン	ビーマン ちりめんじゃこ 醤油 みりん 砂糖 ごま油	塩分	1.1 g		やみつきビーマン	ビーマン ツナ ガラスープ 醤油 ごま油	塩分	1.1 g
14(水) 4年 スクール ランチ	豚肉の味噌トンテキソース	米 豚肉 塩 こしょう 醤油 酒 みりん 砂糖 味噌 パター 片栗粉 ブロッコリー	エネルギー タンパク質	543 kcal 19.9 g	27(水)	イタリアンポークソテー	米 豚肉 塩 こしょう 小麦粉 トマト水煮 にんにく 玉ねぎ コンソメ オリーブ油 砂糖 しめじ バジル	エネルギー タンパク質	520 kcal 20.2 g
	大根とツナのサラダ	大根 きゅうり ツナ ごま 塩 醤油 酢 ごま油 こしょう	乳	脂質 18.3 g		もやし中華サラダ	もやし きゅうり ハム 醤油 砂糖 酢 ごま油 塩 こしょう	小麦卵乳	脂質 18.6 g
	じゃがいもとコーンのソテー	じゃがいも サラダ油 スイートコーン パター	塩分	1.4 g		小松菜の炒め煮	小松菜 油揚げ サラダ油 醤油	塩分	1.3 g
15(木) 5年 スクール ランチ	チキンソテー〜チーズのせ	米 鶏肉 チーズ 醤油 みりん 酒 塩 こしょう 人参	エネルギー タンパク質	576 kcal 24.6 g	28(木)	鶏の塩唐揚げ	米 鶏肉 塩 こしょう ガラスープ 酒 生姜 にんにく 片栗粉 サラダ油	エネルギー タンパク質	560 kcal 19.8 g
	五目金平	豚肉 ごぼう 人参 こんにゃく いんげん 酒 砂糖 醤油 ごま油	乳	脂質 19.9 g		ビーマンとじゃがいものソテー	ビーマン じゃがいも にんにく 塩 こしょう 醤油 オリーブ油	脂質	18.0 g
	ブロッコリーのおかか和え	ブロッコリー 鰹節 煮干し 醤油 みりん 砂糖 ごま油 鰹節	塩分	1.7 g		いんげんの胡麻和え	いんげん 人参 ごま 醤油 砂糖	塩分	1.2 g
16(金)	タコライス	米 牛肉 豚肉 玉ねぎ サラダ油 塩 こしょう ケチャップ ウスターソース カレー粉 トマト	エネルギー タンパク質	523 kcal 18.9 g	29(木)	ミートローフ	米 豚肉 牛肉 卵 パン粉 玉ねぎ サラダ油 塩 こしょう ナツメグ ケチャップ 豆腐 ビーマン エリンギ 赤パプリカ 中濃ソース 砂糖 ワイン 片栗粉 コンソメ	エネルギー タンパク質	571 kcal 21.9 g
	ほうれん草と卵の炒めナムル	ほうれん草 卵 醤油 ガラスープ ごま油 にんにく こしょう ごま	卵	脂質 15.6 g		刻み昆布煮	昆布 人参 油揚げ 砂糖 みりん 酒 醤油 鰹節 煮干し	小麦卵乳	脂質 19.6 g
	オレンジ	オレンジ	塩分	2.2 g		ブロッコリーのチーズ焼き	ブロッコリー マヨネーズ チーズ 塩 こしょう	塩分	1.9 g
19(月)	ポークチャップ	米 豚肉 玉ねぎ サラダ油 にんにく ウスターソース ケチャップ 酒 コンソメ	エネルギー タンパク質	545 kcal 18.7 g	30(金)	鶏チリ	米 鶏肉 塩 こしょう 酒 片栗粉 ごま油 豆板醤 長ねぎ にんにく 生姜 ガラスープ 砂糖 ケチャップ サラダ油	エネルギー タンパク質	605 kcal 23.1 g
	春雨の中華サラダ	春雨 きゅうり 人参 ハム 砂糖 酢 醤油 ごま油 ごま	卵乳	脂質 19.5 g		根菜のそぼろ煮	豚肉 人参 ごぼう 大根 醤油 酒 みりん 鰹節 煮干し 砂糖 サラダ油 生姜	卵	脂質 22.4 g
	もやしのベベロンチーノ	もやし オリーブ油 にんにく 塩 こしょう 醤油 コンソメ	塩分	1.5 g		青のり入り卵焼き	卵 青のり 砂糖 醤油 鰹節 煮干し サラダ油	塩分	1.5 g

※「原材料」には調味料も表示していますが、調味料に含まれるアレルギーについては、別紙を参照してください
 <お弁当準備の準備時間> 3日前の24時までとなります。
 <お弁当準備のキャンセル> 原則として、2日前の24時までとなります。
 ただし、お子様の急病等によるキャンセルについては、当日の8時半までにラボ事務局までご連絡ください。