



パクパク通信

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^{※1}

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^{※2}

100mL当たり

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。



湘南学園幼稚園 お弁当予定献立表 ～ 2025年 5月 ～

NPO法人湘南食育ラボ事務所 0466-90-5474

日付	メニュー	原材料	アレルギー	栄養価
7(水)	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 419 kcal タンパク質 15.3 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 18.3 g
	コンソメポテト	じゃがいも サラダ油 コンソメ 塩		塩分 0.8 g
8(木)	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 356 kcal タンパク質 15.6 g
	和風バスタサラダ	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 8.3 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 0.7 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 452 kcal タンパク質 13.8 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 グチャップ 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 19.0 g
	ダブル竹輪煮	竹輪麩 竹輪 醤油 みりん 砂糖 鰹節 煮干し		塩分 1.2 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 403 kcal タンパク質 14.3 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 16.6 g
	舞茸の天ぷら	舞茸 塩 小麦粉 サラダ油		塩分 0.8 g
13(火)	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 バセリ		エネルギー 364 kcal タンパク質 14.5 g
	炒り豆腐	豆腐 しいたけ 人参 ごま油 酒 砂糖 醤油	小麦乳	脂質 13.2 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 0.8 g
14(水)	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 バター 片栗粉 ブロッコリー		エネルギー 380 kcal タンパク質 13.9 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 12.8 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 バター		塩分 1.0 g
15(木)	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 403 kcal タンパク質 17.2 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 13.9 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 1.2 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 370 kcal タンパク質 13.4 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 11.1 g
	オレンジ	オレンジ		塩分 1.4 g
19(月)	ボークチャップ	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 382 kcal タンパク質 13.1 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 13.7 g
	もやしのペペロンチーノ	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 1.1 g

日付	メニュー	原材料	アレルギー	栄養価
20(火)	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 429 kcal タンパク質 14.1 g
	さつまいもの甘煮	さつまいも 酒 砂糖 塩	小麦	脂質 12.6 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 1.1 g
21(水)	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 367 kcal タンパク質 14.5 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 13.3 g
	大根のさっと煮	大根 サラダ油 醤油 みりん 鰹節 煮干し		塩分 0.8 g
22(木)	豚汁	豚肉 人参 ごぼう 大根 長ねぎ 豆腐 サラダ油 味噌 鰹節 煮干し		エネルギー 94 kcal タンパク質 7.4 g
ごはんの日				脂質 4.8 g 塩分 1.2 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 386 kcal タンパク質 11.2 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 11.2 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 1.4 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 372 kcal タンパク質 15.9 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 12.8 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 0.8 g
27(火)	イタリアンボークソテー	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 パジル	小麦卵乳	エネルギー 364 kcal タンパク質 14.1 g
	もやしの中中華サラダ	もやし きゅうり ハム 醤油 砂糖 酢 ごま油 塩 こしょう		脂質 13.0 g
	小松菜の炒め煮	小松菜 油揚げ サラダ油 醤油		塩分 0.9 g
28(水)	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 392 kcal タンパク質 13.9 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 12.6 g
	いんげんの胡麻和え	いんげん 人参 ごま 醤油 砂糖		塩分 0.8 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	小麦卵乳	エネルギー 400 kcal タンパク質 15.3 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		脂質 13.7 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 1.3 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 427 kcal タンパク質 16.3 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 16.3 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 1.0 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
＜お弁当予約の締切時間＞3日前の24時までとなります。
＜お弁当予約のキャンセル＞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9時までにラボ事務所までご連絡ください。