

5月給食だより

とうきょうとりつたばしとくべつしえんがっこう
東京都立板橋特別支援学校

こうちょう やまぎしな おと
校長 山岸直人

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、眠気覚ましなどに使われます。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ます。海外では大量に飲みすぎてしまったことで命を落とした例もあります。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、コーヒーやエナジードリンクの飲みすぎには注意が必要です。

★カフェインをとり過ぎると、どんな症状が出るの？.....



★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ます。エナジードリンクを買うときは、カフェインがどれくらい含まれているか成分表示を確認し、飲みすぎには注意しましょう。



<郷土料理 埼玉県>

5月15日 みそポテト

今月は埼玉県の郷土料理「みそポテト」を提供します。最近ではB級グルメとしても人気があるみそポテトは、昔から埼玉県の秩父地方でよく食べられていました。みそポテトは外で農作業をしたときに、休憩時間に食べるおやつとして地域で親しまれてきました。

<世界の料理 フィンランド>

5月22日 グリラトゥ・ロヒ

シスコンマッカラケイト

フィンランド語で「ロヒ」とはサーモンのことです。グリラトゥ・ロヒは鮭のオープン焼きです。「シスコンマッカラケイト」はフィンランドの家庭料理で「シスコンマッカラ」が小さなソーセージ、「ケイト」がスープという意味です。体の温まる野菜たっぷりのソーセージ入りスープです。

