

5月給食だより

NO. 2 令和7年 5月

埴町学校給食センター

しんねんど はし はや つき す
 新年度が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。
 がつ ねん なか ひかくてきす しき きゅう き
 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
 おん あ がることもあり、体 がまだあつ な 慣れていないため、
 ねっちゅうしょう とく ちゅうい ひつよう あたら かんきょう つか
 熱中症には特に注意が必要です。新しい環境への疲れも
 で 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、
 あさ かなら た どうこう
 朝ごはんを必ず食べてから登校するようにしましょう。



あさ た しゅうかん ひと なに いっぴん くち い はじ
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。

のう げん
 まずは、脳のエネルギー源と
 どうじつ おお ぶく
 なる糖質を多く含むものを！



しょくよく ひと しる
 食欲がない人は、みそ汁やスー
 ぷ、牛乳などがおすすめです。
 すいぶん いっしょ
 水分と一緒にビタミンやミネラ
 ルをとることができます。



た しゅうかん すこ しなかず ぶ いしき
食べる習慣ができれば、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。



たんご せつく おとこ こ すこ せいちょう しあわ ねが ねん
 端午の節句は、男の子の健やかな成長と幸せを願う年
 ちゅうぎょうじ こがつにぎょう かざ
 中行事です。五月人形やこいのぼりを飾り、ちまき、かしわ
 た いわ ふうしゅう
 もちなどを食べてお祝いをする風習があります。

ちまき



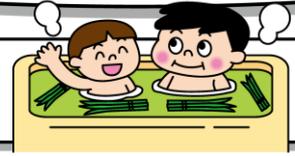
こめ だんご ささ は つつ
 もち米や団子をササの葉などで包
 み、ゆでたり蒸したりしたもの。中
 こく つた ぎょうじ ゆらい ちいき
 国から伝わった行事に由来し、地域
 によってあじ かたち
 によって味や形はさまざまですが、
 にしにほん おも えん けい あま
 西日本では主に円すい形の甘いちま
 きが食べられています。もともとは、
 は つか
 チガヤの葉が使われたことから、ちま
 きと呼ばれます。

かしわもち



あん入りのもちをカシワ
 の葉でくんだもの。カシワは、
 あたら め で みる は き
 新しい芽が出るまで古い葉が木
 のこ に残っていることから、家が途絶
 えずに代代栄えていくようにと
 だいだいさか
 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
 つか ちいき
 を使う地域もあります。

べつめい しょうぶ せつく しょうぶ う みる
 別名で「菖蒲の節句」ともい、菖蒲を浮かべたお風呂につかり、
 やく ふうしゅう
 厄をはらう風習もあります。



～学校給食放射性物質測定結果のお知らせ～
 4/9, 4/16, 4/23 [セシウム 134, セシウム 137 検出せず]

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あたり 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。



[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。