

# 給食だより

5月

大山グループ  
栄養士

しんねんど はじ 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 ひかてきす しき きゆう  
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  
きあん あ からだ あつ な  
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  
なつちゆうしよう とく ちゆうい ひつよう あたら かんきよう つか  
め、熱中症には特に注意が必要です。新しい環境への疲れ  
で ずいみん たいちよう ととの  
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  
あさ かなら た とうこう  
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。



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  
まずは、脳のエネルギー源となる糖質を多く含むものを！



しよく ひと しる  
食欲がない人は、みそ汁やスープ、牛乳などがおすすめです。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 しながす ふ いしき  
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



## カフェインのとり過ぎに気をつけましょう



ちや おお ふく  
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？

にほん ぐたいてき せつしゆりよう めやす しめ  
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	妊婦	子ども 体重1kg当たり 2.5mg		
400mg	300mg	10~12歳児 85mg	7~9歳児 62.5mg	4~6歳児 45mg

★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るかもしれません。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。



● 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 ]