

5月 給食だより



令和7年5月
かほく市第2学校給食センター
所長：竹本 武
栄養士：坂井 雅代 細山 紀子

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。

まずは、脳のエネルギー源となる糖質を多く含むものを！



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。



食べる習慣ができたら、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



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
コーヒー	60mg	紅茶	30mg	せん茶	20mg
ウーロン茶	20mg			ウーロン茶	20mg
コーラ	約10mg			コーラ	約10mg

[漢字法…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のカフェインが含まれているものがあるので気をつけましょう。

