

5月給食だより

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。

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。



5月5日 端午の節句


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。5月人形やこいのぼりを飾り、ちまきやかかしわもちなどを食べてお祝いをする慣習があります

ちまき




もち米や団子をササの葉で包み、ゆでたり蒸したりしたもの。地域によって形は様々ですが、西日本では主に円すい形のちまきが食べられています。もともとチガヤの葉を使ったことからちまきとよばれます。

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代々栄えていくようにとの願いが込められています

別名「菖蒲の節句」ともいい、菖蒲を浮かべたお風呂で厄を払う風習もあります



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為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効果も期待できますが摂りす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もあります。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。