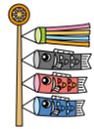




# 5月食育だより



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 ひかてます きま せきつ  
 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  
 きおん あ からだ なつ 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  
 んえつちゅうしやう とく ちゅうい 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 すいみん たいちやう ととの  
 も出てくるころですので、睡眠をしっかりとして体調を整  
 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。



## 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 とうしつ  
 まずは、脳のエネルギー  
 げん とうしつ  
 ギー源となる糖質を  
 おお ふく  
 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  
 やスープ、牛乳などがお  
 すいぶん いっしょ  
 すすめです。水分と一緒に  
 にビタミンやミネラルを  
 とることが出来ます。



## 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。

### おにぎり

### おにぎり+みそ汁

### おにぎり+みそ汁+卵焼き



## 5月5日 端午の節句

たんご せつく おとこ こ すこ せいちやう しあわ ねが  
 端午の節句は、男の子の健やかな成長と幸せを願う  
 ねんちゆうぎやうし ごとつにんぎやう かなで  
 年中行事です。五月人形やこいのぼりを飾り、ちまき、  
 た いわ ふうしやう  
 かしわ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 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。  
 ちゆうごく つた げんぎょう けい けい  
 中国から伝わった行事に由来し、  
 ちいさ ちいさ ちいさ  
 地域によって味や形はさまざま  
 にしにほん ちいさ  
 ですが、西日本では主に円すい形の  
 おま ちいさ  
 甘いちまきが食べられています。  
 は  
 もともとは、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  
 の葉でくるんだもの。  
 あたら けい けい  
 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、  
 いえ とだ だいていせか  
 家が途絶えずに代々栄えていくよ  
 うにとの願いが込められています。  
 ねが  
 カシワの代わりにサルトリイバラの  
 は つか ちいさ  
 葉を使う地域もあります。

## ◇5月の給食に「さしま茶」を使ったパンが出ます

「さしま茶」は、茨城県西部（古河市・境町・坂東市・八千代町・常総市）で栽培されています。  
 今回使用するさしま茶は、土地づくりや自然に配慮し、農薬や肥料を使用しない有機栽培でつくられました。  
 ひんしやう  
 品質にこだわったぜいたくなお茶を粉にし、パンに練り込んでもらいました。味わって食べましょう！

# カフェインのとり過ぎに気をつけましょう

ちゆうしゆしんけい せいせき せいせき  
 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。

## ★カフェインは、どれくらいならとっていいの？

にほん 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。

## ★カフェインをとり過ぎると、どんな症状が出るの？



## ●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。

