

2025年

5月食育だより



～フィリソシンカ～



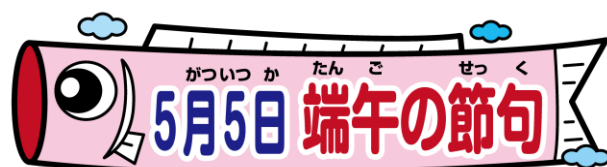
令和7年5月発行
北谷町立学校給食センター
TEL 936-3269



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。
がつか ねん なか ひかくてきす し き きゅう
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
きおん 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
ねっちゅうしやう 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。



☆給食目標☆
衛生に気をつけよう
☆栄養目標☆
食品の働きを知ろう

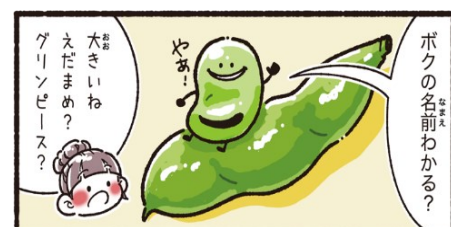


たん こ せつく おとこ こ すこ せいちょう しあわ ねが
端午の節句は、男の子の健やかな成長と幸せを願う
ねんちゅうしやうし こがつにんきよう かざ
年中行事です。五月人形やこいのぼりを飾り、ちまき、
かしわもちなどを食べてお祝いをする風習があります。

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。
ちゅうごく つた ぎょうし ゆらい
中国から伝わった行事に由来し、
ち いき かたち けい
地域によって味や形はさまざまで
にしに ほん おも えん けい
すが、西日本では主に円すい形の
あま た
甘いちまきが食べられています。
は つか
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 い あん入りのもちをカシ
ワの葉でくるんだもの。
あた ち め で ふる
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 だいいさか
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。
は つか ちいき
カシワの代わりにサルトリイバラの
葉を使う地域もあります。

はる まめ
春に美味しいお豆

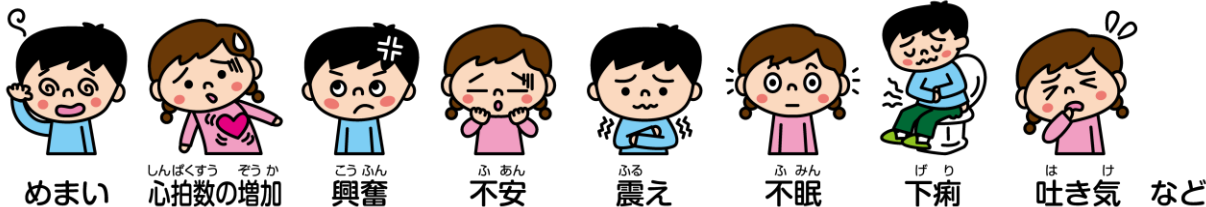


はる まめ
春には美味しいお豆が
たくさんとれます。
しゅん あじ たの
旬の味を楽しみましょう。

カフェインのとり過ぎに気をつけましょう

ちゃ 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
もち てきりよう あたま ず
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
かいがい たいりようせつしゅ しょうれい ぼうこく
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
ひと こと こ えいさよう で とく ちゅうい ひつよう
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 く たいてき せつしゅりよう 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、
にち せつしゅじょうげん めやすりよう い か とお せつてい
1日の摂取上限の目安量を以下の通り設定しています。



【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。

● 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
400mg	300mg	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	紅茶	せん茶	ウーロン茶	コーラ
60mg	30mg	20mg	20mg	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】