

5月 きゅうしょくだより



しんねん ど はじ はや つき す がつ ねん
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
なか ひかくてきす し き きゅう きおん あ からだ
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。

あた かんきょう つか で すいみん
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
たいちょう ととの あき かなら た どうこう
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。



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
げん とうしつ おお
源となる糖質を多
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
ブ、牛乳などがおすすめです。
すいぶん いっしょ
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 しなかず ふ いしき
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。

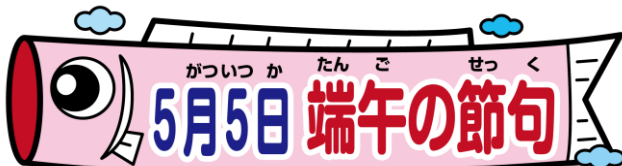
おにぎり



おにぎり+みそ汁



おにぎり+みそ汁+卵焼き



たん ご 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
ねんちゅうぎょう し こがつにんぎょう 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



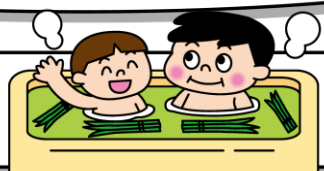
こめ だんご は つつ
もち米や団子をササの葉などで包
み、ゆでたり蒸したりしたもの。中
ごく つた ぎょうじ ゆらい ち
国から伝わった行事に由来し、地
いき あじ かたち
域によって味や形はさまざまです
にしにほん おも えん けい あま
が、西日本では主に円すい形の甘
いちまきが食べられています。もと
もとは、チガヤの葉が使われたこと
から、ちまきと呼ばれます。

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。カ
シワは、新しい芽が出るまで古い葉
あた め で ふる は
シワは、新しい芽が出るまで古い葉
き のこ いえ とだ
が木に残っていることから、家が途絶
だいだいさか ねが
えずに代々栄えていくようにとの願
いがか
いが込められています。カシワの代わ
りにサルトリイバラの葉を使う地域
ももあります。

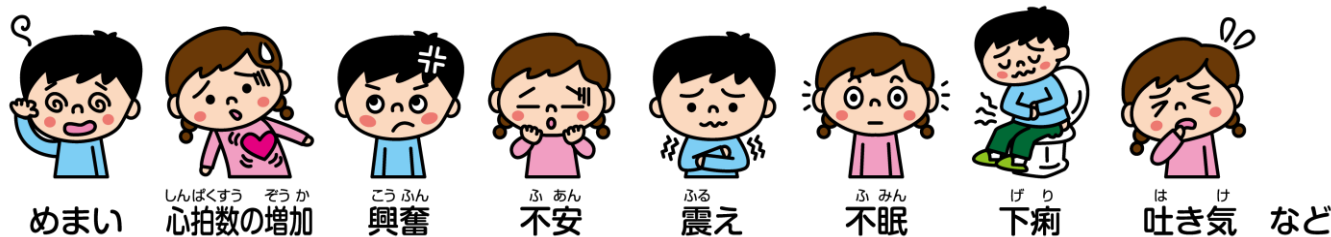
べつめい しょうぶ せつく しょうぶ う ふる
別名で「菖蒲の節句」ともいい、菖蒲を浮かべたお風呂につかり、
やく ふうしゅう
厄をはらう風習もあります。



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ます。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	

● 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	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]

★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。

