

5月 給食だより

令和7年度 5月号
佐賀市立春日北小学校

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
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。



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
ぎー源となる糖質を
多く含むものを！



しよくよく 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。



た しゅうかん すこ しなかつ 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。

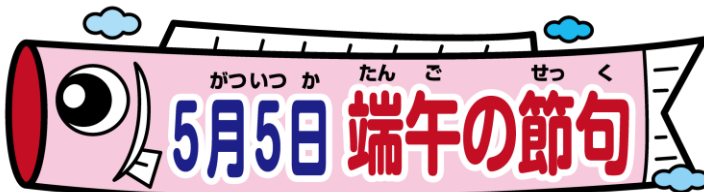
おにぎり



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
ねんちゅうぎょうじ 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



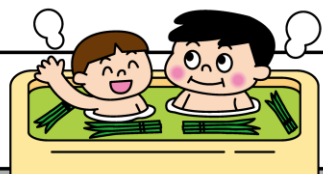
ごめ だんご は つつ
もち米や団子をササの葉などで包
み、ゆでたり蒸したりしたもの。
ちゅうごく つた ぎょうじ ゆらい
中国から伝わった行事に由来し、
ち いき あじ かたち
地域によって味や形はさまざま
ですが、西日本では主に円すい形の
あま た
甘いちまきが食べられています。
ももとは、チガヤの葉が使われ
たことから、ちまきと呼ばれます。

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。
あたら 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 だいたいさか
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。
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。

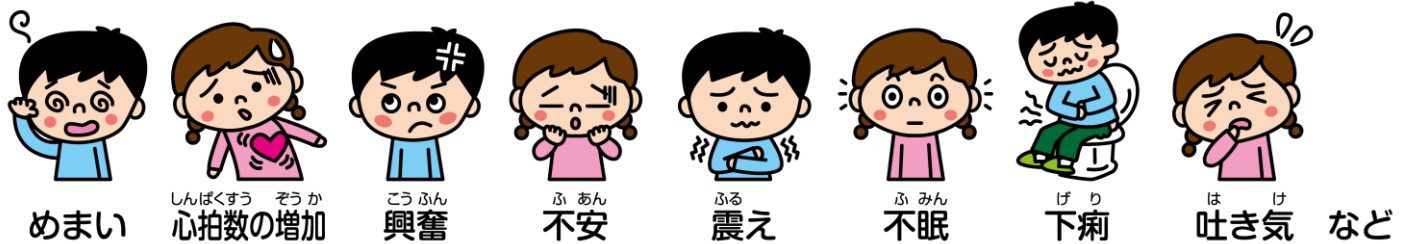
べつめい しょうぶ せつく しょうぶ う ふろ
別名で「菖蒲の節句」ともいい、菖蒲を浮かべたお風呂につかり、
やく ふうしゅう
厄をはらう風習もあります。



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、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
400mg	300mg	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 ※2 100mLあたり

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。



[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。