

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。
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、睡眠をしっかりとして体調を整
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
ギー源となる糖質を
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
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
食べる習慣ができたなら、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。



グリンピースは3月～5月が旬の野菜です。
飛田給小学校では、例年5月に「グリンピースのさやむき」を授業で行います。今年度は5月1日(木)
の1時間目に1年生の生活科の時間で鞘むきを行う予定です。
実際に給食で使用する食材に触れることで、旬の食材を知ったり、給食に興味や関心をもってもら
いたいと考えています。

むいたグリンピースは、当日の給食「そぼろピースご飯」で使用します。旬のグリンピースは
香りがよく、みずみずしい食感に味が濃くて美味しいですので、苦手な子も
ぜひ、一口挑戦してみてくださいね！



カフェインのとり過ぎに気をつけましょう

ちや 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
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	体重1kgあたり 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。

