

5月

# 食育便り

2026年5月発行  
伊丹市教育委員会  
中学校給食センター

風薫るすがすがしい季節になりました。新年度が始まって1か月が過ぎ、新しい環境にも慣れてきたころでしょうか。ゴールデンウィーク明けは緊張感がゆるみ、心や体に疲れが出てくる時期です。疲れをためないように家庭では早めに休み、十分な睡眠をとるように心がけましょう。また、朝ご飯は1日の原動力です。早起きして時間の余裕を作り、エネルギーのもととなる主食のごはんやパンにおかずをそろえた朝ご飯を食べて、毎日元気に過ごしましょう。

## 新生活の「疲れ」が出ていませんか？



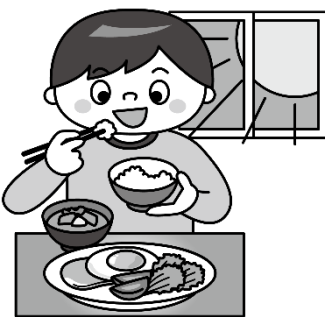
この時期を毎日元気に過ごせるように、食事・睡眠・運動の3つを意識してみましょう。

<h3>食事</h3> <p>朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べましょう。</p> <p>主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスが整いやすいです。</p>	<h3>睡眠</h3> <p>早寝・早起きを心がけましょう。</p> <p>朝起きたら日光を浴びる習慣をつけると、生活リズムが整い、1日を気持ちよくスタートできます。</p>	<h3>運動</h3> <p>日中は元気に体を動かしましょう。</p> <p>適度な運動は、食事をおいしく感じたり、質のよい睡眠につながったり、いいことがたくさんあります。</p>
---	---	--

## 朝ごはんぬきはさまざまな不調の原因です

夜遅くまで勉強をして睡眠時間が少なかったり、体内時計のリズムが乱れたりすると、体調を崩しやすくなります。早寝・早起き・朝ごはん、十分な睡眠時間を確保して、朝は太陽の光を浴びて朝ごはんを食べ、体内時計のリズムをととのえることが大切です。

朝ごはんをぬくと、エネルギーや栄養素が補給できず、午前中にうまく体温を上げることができません。体温が低いことで、物事に集中できない、イライラする、だるくなるなど、心身の不調が起こることがあります。午前中の授業に集中するためにも、栄養バランスのとれた朝ごはんを毎日とる習慣をつけることが大切です。



<p>朝ごはんのよいところ</p> <p>脳がよくはたらく</p>	<p>生活リズムをととのえる</p>	<p>一日のエネルギー量を満たす</p>
-----------------------------------	--------------------	----------------------



## 新茶の季節です！

5月2日は八十八夜です。立春（2月4日ごろ）から数えて88日目の日あたり、霜が降りなくなり気候が安定する時期として、昔から農作業を始める目安とされてきました。八十八夜といえば、「夏も近づく八十八夜〜♪」という茶摘み歌が知られていますが、茶畑では新茶の収穫時期を迎えます。八十八夜に摘んだ新茶を飲むと長生きするという言い伝えがあるように、お茶には健康に役立つ成分がたくさん含まれています。急須でお茶をいれる機会が少なくなっていますが、この時期だけの新茶を楽しんでみませんか？



## お茶に含まれる成分と健康効果

<h3>カテキン類</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>★抗酸化作用</li> <li>★殺菌作用</li> <li>★口臭・虫歯予防</li> </ul>	<h3>テアニン</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>★リラックス効果</li> </ul>	<h3>ビタミンC</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>★抗酸化作用</li> <li>★風邪予防</li> <li>★肌を健康に保つ</li> </ul>	<h3>フッ素</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>★虫歯予防</li> </ul>	<h3>カフェイン</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>★疲労回復</li> <li>★眠気を覚ます</li> </ul> <p>※とり過ぎに注意が必要です。</p>
--	--	--	--	---

## 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、13歳以上の青少年については、1日あたり2.5mg/Kg体重以上のカフェインを摂取しないこととされています。

### ★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ます。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。

