

5月給食だより

令和7年5月

瀬戸内市学校給食調理場

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

健康な成人 400mg	妊婦 300mg	子ども 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

コーヒー 60mg	紅茶 30mg	せん茶 20mg	ウーロン茶 20mg	コーラ 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】

★市販のエネルギー飲料に注意！

エネルギー飲料や、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おられるかもしれません。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。

【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。

意識していますか？ 食事のマナー

周りの人と気持ちよく食事をするために、食のときはマナーを守ることが大切です。給食を通して基本的なマナーを身につけましょう。

正しい姿勢

- 背筋を伸ばす
- いすに深く腰掛ける
- 床に足をつく
- 机とおなかの間をこぶし1個分くらいあける



やりがちなマナー違反



食器を持たずに顔を近づけて食べる



はしの持ち方



● はし先を閉じたり開いたりし、食べ物をはさむ。

やりがちなマナー違反



おわんの持ち方

● 親指をおわんのふちに添え、残りの指でおわんの底を支える。

やりがちなマナー違反



食のしあわせプロジェクト

瀬戸内市は、ふるさと納税を活用し、給食への地場産物の購入・活用、環境に配慮した農業の普及、こども食堂の運営支援などに取り組んでいます。

食のしあわせプロジェクト公式SNS

Instagram

Facebook

給食の生鮮野菜の地場産率(重量ベース)

令和6年度4~3月

瀬戸内市産 **23.2%**

岡山県産(瀬戸内市産を含む) **38.7%**

「食のしあわせプロジェクト」で寄附をいただいた企業を紹介します(令和6年3月~令和7年3月)

