

2月食育だより

池田市教育委員会
池田市立学校給食センター
令和8年2月 第126号

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。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、成長期の間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とおり設定しています。

○健康に悪影響のない最大摂取量の目安(1日あたり)※1

健康な成人	中学生
400mg	体重(kg)×2.5mgを超えないようにすること 計算してみよう! 自分の体重 <input type="text"/> kg × 2.5mg = <input type="text"/> mg

○飲み物に含まれるカフェイン量の目安 ※2

飲み物	カフェイン量
コーヒー (1杯(150mL))	90mg
紅茶 (1杯(150mL))	45mg
麦茶 (コップ1杯(200mL))	0mg
ウーロン茶 (コップ1杯(200mL))	40mg
コーラ (ペットボトル1本(500mL))	50mg
エナジードリンク (1缶(250mL))	80~200mg

★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、カフェインが多く含まれていることがあります。手軽に買うことができ、ジュース感覚で飲んでいると危険です!清涼飲料水を買うときは、カフェインの量を成分表示で確認しましょう。

【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。

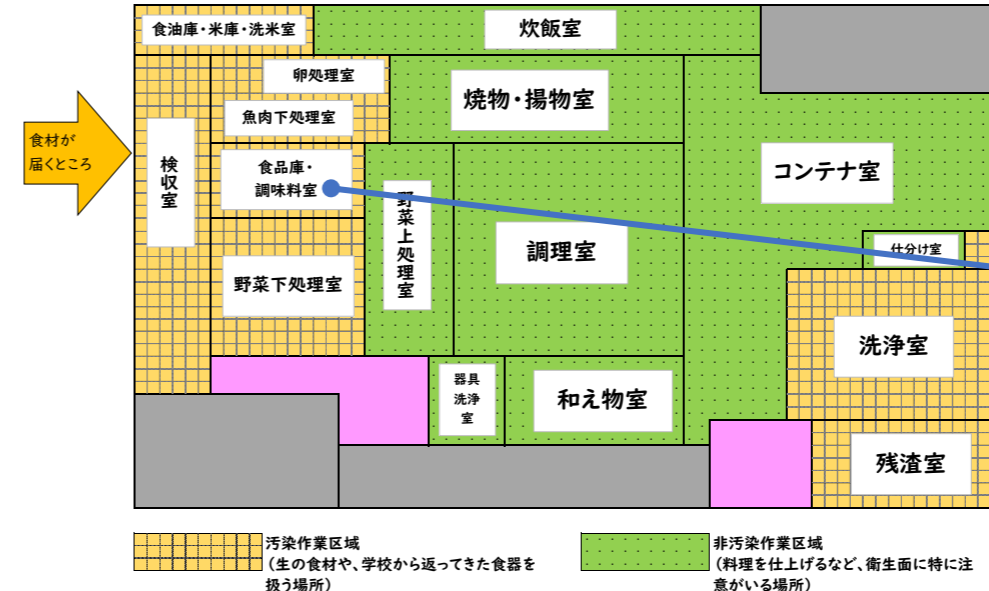
給食センター 探検ツアー Vol.4



学校給食センターの内部や調理員さんを紹介していきます。

第4回目のテーマは...「食品庫・調味料室」です。

食品庫は調味料や乾物の在庫を保管しておく部屋、調味料室は調味料を計る部屋です。



1月10日(水)	品名	単位	1	2	3	4	5	6	7	8	計	備
小(助)16443	食塩	kg	9225								9225	
中(助)12803	しょうゆ	kg	1174	1176	1179	1175	1160	1171	1149	1038	1174	
計(助)49247			2350	2354	2332	2187					1174	
調製工区長	梅白米	kg	4600								4600	
牛乳	牛乳	kg	506								506	
調製工区長	鶏卵 産卵丸	kg	17612	17640	17680	17650	17620	17520	17520	17520	17612	
	白玉団子(凍結)	kg	2084	2084	2084	2084	2084	2084	2074	18410	2084	
	水餃	kg	11740	11762	11762	11610	11713	11492	10897	9225	11740	
	中華餃子(凍)	kg	6212	6212	6254	6210	6127	6169	6244	5721	6212	
	塩麹(凍)	kg	5871	5881	5936	5879	5805	5897	5746	5193	5871	
	塩麹(凍) 小	kg	4637	4705	4717	4703	4644	4658	4597	4155	4637	
	味噌	kg	117	118	118	116	116	117	115	104	117	
	しょうゆ	kg	2348	2352	2352	2351	2323	2343	2338	2073	2348	
	だし(凍)	kg	176	176	177	176	174	176	172	155	176	
	水	kg	110	110	110	110	110	110	110	110	110	
	計	kg	59692	59692	59692	59692	59692	59692	59692	59692	59692	

表に基づいて、調味料を計ります。



食塩もしょうゆもビックサイズ!食塩は25キロ袋、しょうゆは10リットルで納入されます。



食缶の料理は8釜、小バットなどは3釜で作るので、それぞれに分ける必要があります。最後の一滴まで逃さない!

<調味料計量担当の調理員さんにインタビュー>

有岡さん 好きな給食 ◦ すまし汁



趣味 出汁の香りがしてホッとします。
・料理(つくるのが好きです)
・映画鑑賞
・ボーッとする時間が至福です。

みなさんに一言
食べることは生きることにつながります。
みなさんが食べたものは、みなさんの体を作ります。
日々の食事を大切にしてほしいです!

動画でもみんなに見て欲しい!調味料室ツアーを10秒にまとめました。みてねー!
➡次回は「ごはんが炊けるまで」です。

