

給食だより 5月号

新学期を迎えて1か月がたちました。4月からの新しい生活で、知らず知らず疲れているかもしれません。これから運動会の練習も始まるので、上手に体を休め、バランスの良い食事をとって、元気に過ごしましょう。

正しい食器の置き方について

5月の給食目標は「配膳を上手にしよう」です。
和食の食器の置き方には、決まりがあります。正しくできているか確かめてみましょう。

右利きの人にとって、ご飯は持ち上げやすい左に、汁物はこぼれにくいように手前
に、おかずのお皿は持ち上げないので奥、というように理由も一緒に覚えると忘れにく
いですね。頭の付いた魚の置き方なども決まりがあります。調べてみたら面白いと思
いますよ。



成長期に大切なカルシウムをとろう

カルシウムはわたしたちのじょうぶな骨や歯の材料になるために必要な栄養素で
す。また、成長ホルモンの分泌をサポートするなどの役割もあります。毎日給食に
で出る牛乳をはじめ、いろいろな食品からしっかりカルシウムをとりましょう。

《カルシウムが多い食品》



例えば牛乳のカルシウムは他の食品より体に
吸収されやすいことが分かっています。また、
200mL（給食に出るサイズ）の牛乳で、
1日に必要なカルシウムの約1/3をとることができます。

5月が旬の食べ物

キャベツ サヤエンドウ ソラマメ グリンピース アスパラガス
タマネギ ジャガイモ 茶 メロン ピワ トビウオ アサリ タコ など

