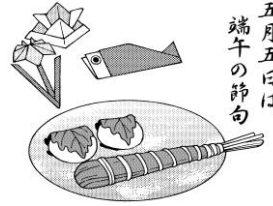


5月給食だより



令和4年5月
萩野台共同調理場

新年度が始まり1カ月が過ぎました。新しい環境には慣れてきましたか。生活リズムを崩さず元気に過ごすために、休みの日にも「早寝、早起き、朝ごはん」を心がけましょう。また、丈夫な骨をつくる牛乳や乳製品も積極的にとるようにしましょう。



五月五日は
端午の節句

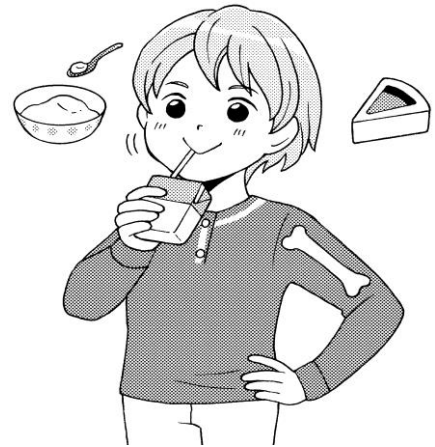
牛乳や乳製品を毎日とろう！



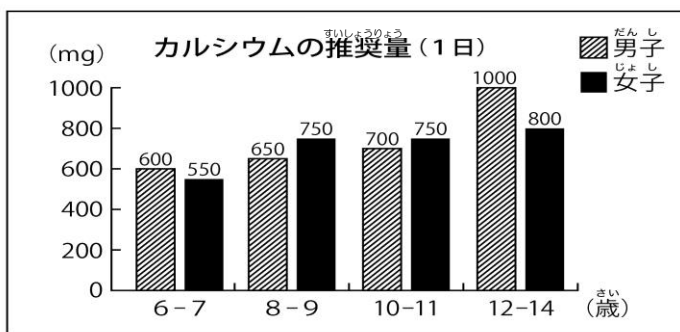
牛乳や乳製品には骨や歯の材料になるカルシウムや、体をつくるたんぱく質などが含まれています。

特にカルシウムは、たんぱく質と共に成長期の体にとって大切な栄養素です。カルシウムの摂取量が多ければ骨に蓄積されますが、少ないと骨に蓄えていたカルシウムが血液に出ていき、その状態が長く続くと骨がすかすかになってしまいます。

牛乳や乳製品は、体内でのカルシウムの吸収率が高いと言われています。丈夫な骨づくりのために、給食に出る牛乳を残さず飲み、休みの日にも牛乳や乳製品をしっかりとるようにしましょう。



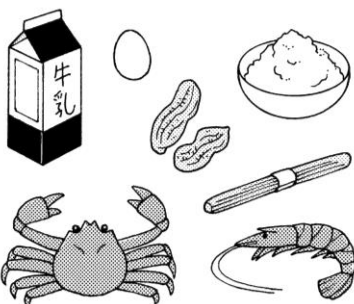
カルシウムが多く必要な10代



※厚生労働省「日本人の食事摂取基準 (2020年版)」より作成

体が大きく成長する10代の時期は、骨をつくるためにカルシウムがたくさん必要になります。しっかりとカルシウムをとることで丈夫な骨が作られ、おとなになってからの骨折や、骨粗しょう症を防ぐことができます。

命にかかわることもある食物アレルギー



食物アレルギーは、本来は害のない食品に対して、体を守る働き「免疫」が反応し、体がかゆくなる、息が苦しくなる、体調を崩すなどの症状が出ることをいいます。

食物アレルギーがあるお友達の具合が悪くなったときは、先生や周りの人に知らせましょう。

クイズ

緑茶はチャノキの葉からつくられています。チャノキの仲間？

- ① ツツジ
- ② サクラ
- ③ ツバキ



緑茶 烏龍茶 紅茶 茶葉の仲間です。チャノキの仲間？

© 2022 萩野台共同調理場