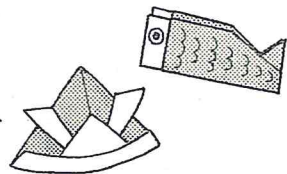


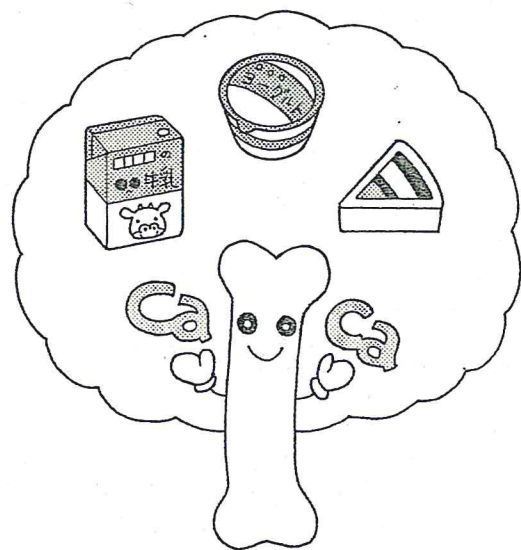
# 給食だより 5月

中野区立向台小学校  
2016.4.25

新緑も鮮やかに、さわやかな風を感じる季節となりました。5月5日は「子どもの日」であり、端午の節句でもあります。端午の節句には、こいのぼりを飾ったり菖蒲湯に入ったりします。また、ちまきや柏もちを食べて、みんなで祝いましょう。



## 丈夫な骨づくりのために 牛乳・乳製品をとろう！



小・中学生の時期は、体が大きく成長します。丈夫な骨をつくるためにも、しっかりとカルシウムをとりたいものです。

カルシウムは日本人に不足しがちな栄養素といわれています。カルシウムは摂取量が多ければ骨に蓄積されますが、摂取量が少ない場合には、骨に蓄えていたカルシウムを血液に放出します。10代の頃がもっともカルシウムを蓄えられる時期です。効率よくカルシウムを吸収できるのが、牛乳や乳製品です。丈夫な骨づくりのためにも、牛乳・乳製品を日頃からとるように心がけましょう。

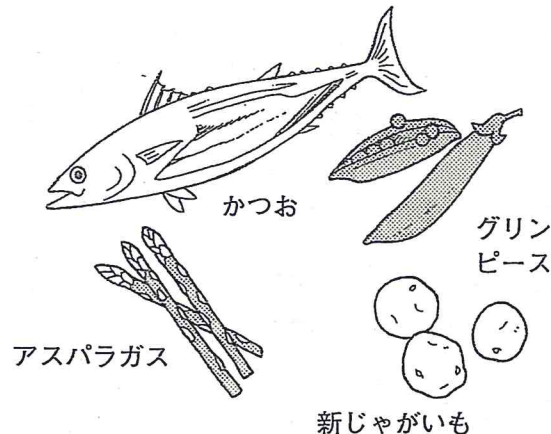
### 給食の牛乳でしっかりとろうカルシウム

みなさんは、給食で出る牛乳は残さず飲んでますか？牛乳は、給食の中でも大切なカルシウム源です。給食のない休日と給食のある日では、カルシウムの摂取量が大きく違ってきます。このようなことから給食の牛乳が大切なカルシウム源だということがわかります。

体にとって欠かせないカルシウム源の牛乳をきちんと飲むようにしましょう。



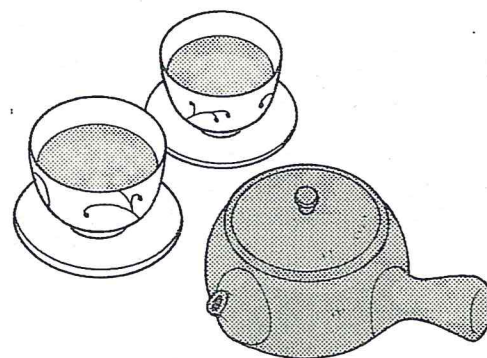
## 初夏に美味しい食べ物を味わってみよう！



初夏に旬を迎える食べ物には、グリーンピースやアスパラガス、新じゃがいも、そらまめ、かつおなどさまざまな食べ物があります。

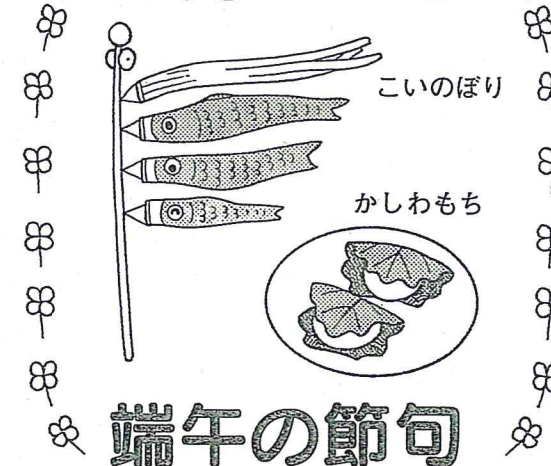
旬のものは、おいしいだけでなく、栄養価も高い時季です。素材の味を生かした調理法で、この時季ならではの旬の味を積極的に楽しみましょう。

## 新茶の季節



お茶を味わいましょう！

## 5月5日は



端午の節句

## 食べ物ノート ゴーヤ

- 5月8日はゴーヤの日です。緑のカーテンでもおなじみのゴーヤには、日よけ効果もありますが、その苦みから虫よけの効果もあつたことから窓を開け放して暮らしていた昔の沖縄の暮らしに役立っていたそうです。また、東南アジア全域では、昔からゴーヤの葉と種は、薬として使われていたそうです。特に、ゴーヤの葉の煮汁は、皮膚病全般に効果があるとされているようです。ゴーヤには、ビタミンCやカリウム、カルシウム、マグネシウムなどが多く含まれます。苦みの成分には、食欲を増す効果があるといわれます。

