

***** 平成28年4月28日

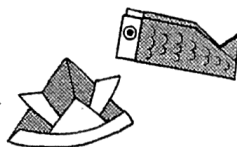
給食だより

港区立青山小学校

校長 下城英和

栄養士 松原正枝

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。



今月の給食目標は

「好ききらいなく食べよう。」です。

小学校の給食は、中学年(3年生、4年生)を1とし、低学年(1年生、2年生)は、0.9、高学年は1.1の割合で栄養価を計算しています。また食品構成(肉、魚、卵、小魚、豆、海藻、豆腐類、きのこ、種実類、芋類、淡色野菜、緑黄色野菜、果物など...)の基準量を満たす献立を立てることが義務付けられています。給食は、栄養バランスの良い食事です。

苦手な食材も、1口食べてみる努力をしてみましょう。
お家の方の声かけも、とても大切です。



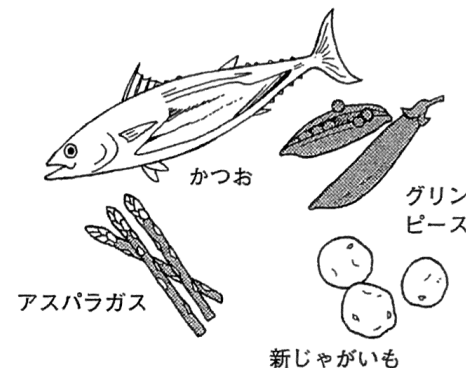
給食の牛乳でしっかりとろうカルシウム

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。



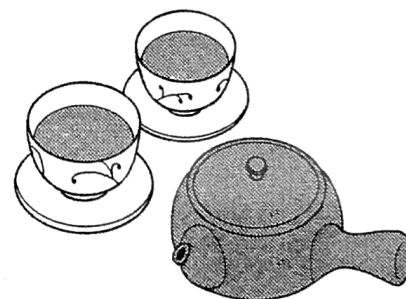
初夏においしい食べ物を味わってみよう！



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。

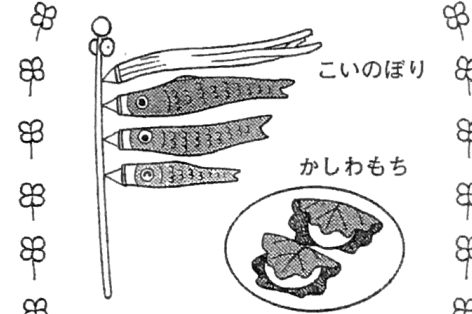
旬のものは、おいしいだけでなく、栄養価も高い時期です。素材の味を生かした調理法で、この時期ならではの旬の味を積極的に楽しみましょう。

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

ゴーヤ

食べ物
ノート

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。

