

給食室の風景

平成 28 年 5/6 月

カルシウムについて

カルシウムは、丈夫な骨や歯を作り、筋肉や神経の機能、ホルモン分泌を調節します。

骨は皮膚などと同じように代謝をし、絶えずつくり変えられています。一般的に骨密度は 20 歳をピークに減少するので、20 歳までの食事や生活習慣が重要になります。高齢期に骨粗鬆症にならないよう、日頃から十分に摂取しましょう。

多く含む食品…牛乳、桜海老、ししゃも、ひじき等



兜はペーパークラフト、柏餅は折り紙で作りました。



ご飯 えびかつ 花形お好み焼き 豚キムチ
きんぴらごぼう 彩り角揚げ煮 春雨さっぱりサラダ
桜漬け 味噌汁(じゃが芋 キャベツ 人参) 牛乳



ご飯 チキンカツ 餃子 もちさくポテト 野菜炒め
切干し大根煮 かに玉 蒸し鶏サラダ 刻み沢庵
味噌汁(もやし たけのこ) 牛乳

6 月は食育月間です

そして毎月 19 日は食育の日

合い言葉は **た の し い よ**

た … 大切な 1 日のスタート、朝ごはんを食べましょう

の … 『農作物』つくばが育てた季節の恵みを
楽しみましょう

し … しっかり野菜を食べましょう

い … いつも感謝の気持ちを持ち、
「いただきます」、「ごちそうさま」を言いましょ！

よ … よくかんで、ますます元気いつまでも！(嚙ミグ 30)

「広報つくば」より



気温や湿度が上がる梅雨は、食中毒などの細菌が増えやすい季節です。食中毒を防ぐためには「**付けない、増やさない、やっつける**」ことが大切です。

日頃から正しい手洗いを心がけましょ！

広報つくばよ