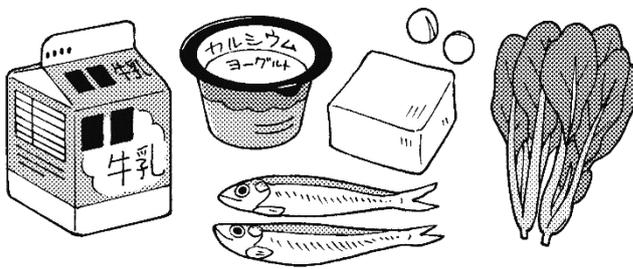


給食だより 5月

都立田無特別支援学校

新緑がまぶしい季節となりました。新年度が始まり、新たな環境に少しずつ慣れてきた頃か
 と思います。大型連休は、学校がお休みですので、給食もありません。給食がない日は、
 カルシウムの摂取量が少なくなりがちです。カルシウムは成長期のみなさんにとって大切な
 栄養素です。学校がお休みの日は、カルシウムを意識した食事ができるといいですね。

カルシウムが多く含まれている食品



カルシウムは、牛乳、ヨーグルトや
 チーズなどの乳製品、わかさぎなどの
 小魚、大豆、豆腐などの大豆製品、こ
 まつななどの一部の緑黄色野菜に多く
 含まれています。体への吸収率が低い
 ので、いろいろな食品から積極的にと
 ることが大切です。

©少年写真新聞社2024

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骨や歯のおもな
 構成成分で、丈夫な骨や歯をつくるために必
 要です。また、成長ホルモンの分泌をサポート
 するなどの役割があります。

骨はカルシウムの貯蔵庫ともいわれていま
 す。成長期には、骨にカルシウムを取り入れ
 る量が多くなるため、骨密度が高まると共に
 カルシウムの必要量が増えます。骨密度を高
 めるためにも、いろいろな食品からしっかり
 カルシウムをとることが大切です。



今年は5月1日が八十八夜。
 給食ではデザートで抹茶豆乳寒天が出ます。

夏も近づく八十八夜

「茶つみ」の歌には、「夏も近づく八十八夜」という歌詞があります。
 「八十八夜」とは、立春から数えて88日目のことをいい、現在の5月
 1日から3日頃にあたります。その年に初めて摘んだ茶（新茶）を飲む
 と、その1年は無病息災でいられるといわれています。



©少年写真新聞社2023