

## 総食だより5月



5月の行事

5/4 みどりの日 5/5 こどもの日 5/9 アイスの日 5/12 母の日 その他もろもろ 5月は暖かさを増し梅雨への準備段階です。 でもまだ譽です、「5月病」に注意しましょう!

カルシウム摂取でイライラ防止



カルシウムを多く含む食品 キリネグ チーズ じらすそし ひじき いかしの 丸干し ししゃも 油あげ



## 5月の旬の食材

タケノコ そらまめ 胡瓜 いちご

さくらんぼ

サバ かつお ジャガイモ ビタミンEはカルシウムの吸収に必要な栄養素です

ビタミンEは食べ物摂取だけではなく 日光に当たることでも体の中で作られます

## 栄養豆知識

■ 炭水化物 5大栄養素の一つ

基礎代謝や身体活動を支える エネルギー源としてとても大事な栄養素です。 沢山食べず適量を!(肥満防止) 20~30回よく噛んで食べましょう(#^^#)★



## 調食の大切さで

朝食はしっかりと食べていますか? 朝食を食べることはとても大事なことです。

食べることにより体が目覚め体温が上がり活動状態になります★ 体と脳がシャキっとし体調の良い状態を保ちます♪ 忙しい朝食べる時間がない人はヨーグルトや野菜ジュースなど 手軽に摂取できる物を食べて下さい('Ω')ノ