

新年度が始まり1か月がたちました。新しい環境には慣れてきましたか。生活リズムを崩さず、元気に過ごすために、休みの日にも早寝、早起き、朝ごはんを心がけましょう。また、丈夫な骨をつくるカルシウムも毎日とるようにしてください。

## カルシウムを毎日とろう！

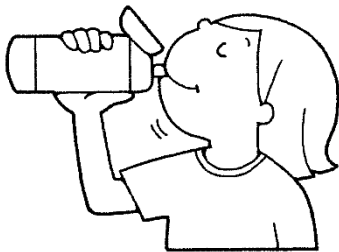
牛乳や乳製品には骨や歯の材料になるカルシウムや、体をつくるたんぱく質などが含まれています。特にカルシウムは、たんぱく質と共に成長期の体に大切な栄養素です。カルシウムの摂取量が多ければ骨に蓄積されますが、摂取量が少ないと骨に蓄えていたカルシウムが血液に出ていき、その状態が長く続くと、骨がスカスカになってしまいます。

牛乳や乳製品は、体内でのカルシウムの吸収率が高いといわれています。丈夫な骨づくりのために給食に出る牛乳を残さず飲み、休みの日も牛乳や乳製品をしっかりとるようにしましょう。  
※ 乳にアレルギーのある方は、小魚や大豆製品、小松菜やごま等がおすすめです。

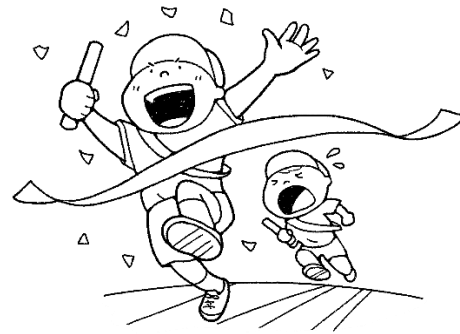
## こまめに水分補給

5月19日（金）は、体育祭です。5月は、気温が高い日も多くなります。

熱中症予防のために、こまめに水分補給をしましょう。汗をたくさんかく時は、少し薄めたスポーツドリンクがおすすめです。



のどがかわく前に、こまめに水分補給！



体調をととのえて、勝利を目指そう！

## お知らせ 今年度の給食は、単一メニューとお弁当の2つからの選択となります。

松戸市教育委員会の意向により新型コロナウイルス感染拡大時の対応を考慮し、単一給食メニューとご家庭からのお弁当の2つからの選択となります。どうぞご了承ください。

### 5月に給食で使用する主な野菜の産地（予定）

- ・じゃがいも（鹿児島・長崎）・たまねぎ（佐賀・和歌山）・さつまいも（千葉・香川）
- ・長ねぎ（茨城・千葉）・にんじん（徳島・千葉）・もやし（栃木）・ピーマン（茨城）
- ・キャベツ（千葉・愛知・茨城）・だいこん（千葉・茨城・北海道）・にんにく（青森）
- ・小松菜（千葉・埼玉）・しょうが（高知・熊本）・ごぼう（鹿児島・青森・熊本）