



5月5日は

「こどもの日」

柏餅

ってどうして食べるの??

柏の葉は、新芽が出ないと古い葉が落ちないという特徴があります。

これを「家系が途絶えない」という縁起に結びつけ、「**柏の葉**」=「**子孫繁栄**」との意味を持ちます。



知っていますか?

日本人はカルシウム不足気味

★スナッフえんどう★

絹サヤのシャキシャキ感とグリーンピースの豆の甘みを一緒に味わえるのがスナッフえんどう。

Bカロテン、ビタミンC、カリウム、カルシウムを多く含み、さやごと食べることで食物繊維もしっかり摂ることが出来ます。

もう1品欲しい 洋風 和え物

1. スナッフえんどうのスジを取る。
2. 沸騰したお湯に2、3分入れ、ザルにあげ水にさらす。
3. チーズ、オリーブオイル、こしょうを適量かけ混ぜたら出来上がり。



食感を損なわないように

茹ですぎに注意しましょう!!

カルシウム



歯・骨の形成

神経の動きを調節
不足するとイライラ

血液の凝固作用

生命活動を支える働きがある

〈カルシウムを多く含む食品〉

1日に摂りたい量は**600mg**

筋収縮作用



牛乳(200cc)
220mg



チーズ(20g)
126mg



ししゃも3匹(45g)
149mg



ひじき10g
140mg



小松菜80g
140mg



カルシウムは吸収率が悪いので他の栄養素と一緒に食べよう!

上手に摂る方法

- 1 乳製品を毎日摂りましょう。
牛乳はコップ1杯を目安に飲みましょう。
- 2 小魚、野菜を摂りましょう。
- 3 ビタミンDと一緒に摂りましょう。

ビタミンDを多く含む物は...

きのこ類、海藻、魚

手軽に作れるおススメ サラダ♪

じゃこときのこのサラダ 吸収率UP!!

この記事に関する問い合わせは、内線3197まで