

給食たより 5月

筑波大学附属視覚特別支援学校

校庭の脇に、タンポポなどの花が咲いているのを見かけると、春を感じますね。4~6月は、この時期にしか食べるのでできない「旬」の食材がたくさんあります。献立にも入れてみました。季節を感じながら、食べてみてくださいね！

そして、学校生活にも慣れてきて、夜、遅くまで起きていて、朝が起きれない！なんてことが増えてきていませんか？時間がないと、朝ごはんも食べることができません。朝ごはんは、一日過ごすために欠かせない食事です。きちんと食事が食べられる時間に起きるようにしましょう！

なんで朝ごはんが必要なの？

朝ごはんを食べるということは、睡眠による休息モードから、活動モードへ心身を切り替え、生活のリズムを整えるために必要なことなのです。

また、脳を活発に動かすためにも朝食は、欠かせません。脳は、ブドウ糖だけをエネルギーとしていて、これは、ご飯などに多く含まれている、炭水化物が、体の中で、分解されることによって作られます。脳は、寝ている時にも休みなく働いているので、朝、目覚めたときは、夕食のエネルギーは、不足状態になっています。そこに朝ごはんを、新しいエネルギーを入れることで、学校生活での集中力・記憶力の高まりにつながります。

給食のない日

- 10~13日 中学部3年 修学旅行
- 13日 小学部 校外学習(予備日5/20)
- 20日 幼稚部 校外保育(予備日5/27)
- ※13日の校外学習、20日の校外保育が中止の場合も給食はありません。
- 予備日に決行の場合は、その日の給食がなくなります。
- 18日 中学部中間考査一日目

「主食だけ」の朝食になっていませんか？

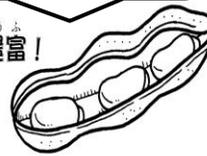


朝食を食べている人の中には、その内容が「主食だけ」の場合があります。朝から元気に活動するためにも、簡単なものでよいので、卵や野菜料理などの主菜や副菜と一緒にとるようにしましょう。

5/26(木)に幼稚部さん、小1.2年生とそら豆・グリーンピースむき体験をします！

ビタミン&鉄が豊富！

そら豆



独特の香りや風味があるそら豆。鮮度が落ちやすいので、さやから取り出したらすぐに調理をします。ビタミンB群やC、鉄、食物繊維が豊富に含まれています。塩ゆでにしてそのまま食べるほか、炒め物や揚げ物、スープにしてもおいしく食べられます。

5月の献立



※献立は、食材等の都合により変更する場合があります。

2月	中華おこわ 鶏のつくね焼き 小松菜のごま和え けんちん汁 柏餅/飲むヨーグルト	19木	わかめうどん イカと竹輪の磯辺揚げ 牛乳 キウイフルーツ
9月	ご飯/かみかみふりかけ 焼き鮭 きんぴらごぼう かき玉汁 フルーツ白玉	20金	ご飯 鯖の西京焼き ポテトサラダ みそ汁 クリームチーズゼリー
10火	五目あんかけ焼きそば 豆マメめサラダ 野菜スープ 大学芋/牛乳	23月	ご飯 蓮根の照り焼きバーグ 10品目サラダ みそ汁 豆乳プリン 黒糖きなこ
11水	ご飯 鰯フライ 青菜の香味醤油和え みそ汁 杏仁豆腐	24火	ご飯 鶏のハニーマスタード焼き 野菜とじゃこのサラダ かき玉汁 牛乳
12木	ご飯 肉野菜炒め 卵サラダ 酸辣湯 メープルプリン	25水	ご飯 メダイの煮つけ 青菜の胡麻和え みそ汁 チョコプリン
13金	ビビンバ丼 トマトサラダ かき玉汁 牛乳	26木	ナン ドライカレー/ゆで卵のせ コンビネーションサラダ ワンタンスープ 牛乳/オレンジ
16月	ご飯 鶏肉とじゃが芋のチーズ焼き ほうれん草サラダ 野菜スープ カラメルミルクプリン	27金	グリーンピースご飯 メンチカツ/サラダ 茹でそら豆 みそ汁 ミルク小豆ババロア
17火	ご飯 麻婆豆腐 青菜とじゃこのサラダ ホタテの中華スープ 牛乳	30月	小学部 リクエスト献立
18水	ひじきご飯 シイラの竜田揚げ 切り干し大根のナムル 豚汁 ミルクゼリー 苺ソース	31火	五目炒飯 鶏のスパイス煮 中華スープ みかんヨーグルト

ナムルでも合うんです！（5/18献立）

切干大根のナムル



材料（4人分）

- ・切り干し大根 乾物で20g
- ・小松菜 160g
- ・カニカマぼこ 20g
- ・ごま油 小1
- ・醤油 小2
- ・みりん 小1
- ・胡椒 少々
- ・白いりごま 適量

作り方

- 1.切干大根を水で戻す。（15分程度）
- 2.軽く絞って、食べやすい大きさに切る。
- 3.小松菜は3cm幅に切り、茹でる。カニカマは食べやすく割いておく。
- 4.ごま油、醤油、みりん、ごまを混ぜ合わせ、タレを作る。
- 5.切り干し大根、小松菜、カニカマをタレと合わせる。

☆学校では、切干大根を安全上さっと茹でています。茹でる場合は、水で戻す際に固めにすると、切り干し大根の良い歯ごたえが残ると思います。

また、お好みで、ナンプラーを少々、パクチー、砕いたピーナッツなどを添えるとアジア料理にぐっと近づきますよ！

シャキシャキが楽しい！（5/23献立）

蓮根の照り焼きバーグ



材料（4人分）

- ・合挽肉（豚・牛） 320g
- ・塩 少々
- ・卵 1個分
- ・蓮根（角切り） 120g（半分はすりおろし）
- ・白味噌 12g
- ・片栗粉 8g
- ・みりん 大1・1/2
- ・酒 大1・1/2
- ・醤油 大1・1/2

作り方

- 1.挽肉と塩で粘りができるまでよく混ぜる。
- 2.蓮根は、すり下ろしたものと1cm角にしたものを用意する。1.の肉に、すり下ろした蓮根、卵、白味噌、角切りにした蓮根、片栗粉を入れ、混ぜ合わせる。
- 3.形を成形し、熱したフライパンにサラダ油をひき、強火で1分、蓋をして中火で4分強焼き、ひっくり返し、同様に焼く。竹串を指してみて、透明の肉汁が出てくれば、焼き上がり。
- 4.調味料を合わせ、余分な油をとったフライパンに入れ、焼けたハンバーグと合わせ、照りを付ける。

☆蓮根を半量すり下ろすことで、ふんわりした食感になります。給食では、大根おろしポン酢を付けて、提供することもあります。