

給食たより 5月

筑波大学附属視覚特別支援学校

ずいぶん気温が温かくなり、タンポポやチューリップの花が咲き、半そで姿の子もちらほら... あっという間に初夏になりますね。5月は、気温の変化も大きく、体調を崩しやすくなります。新しい学校生活にも慣れてきて、生活リズムも崩れがちです。朝ご飯をしっかりと食べ、夏に向けて、元気な体を作りましょう！



生活リズムにあった食事ってどんなものだろう？



毎日の朝ごはんを見直してみよう。

→朝ごはんを食べると体温が上がって、体が活動しやすい状態になります。また、脳にエネルギーが補給されるので、脳が活発に動き出します。

- ①パワーの源・主食
ご飯、パン、めん類、シリアルなど
- ②筋肉や血の源・主菜
目玉焼き、焼き魚、ハムソーテーなど
- ③体の調子を整えるのも・副菜
野菜サラダ、お浸し、果物など
- ④汁物/飲み物
みそ汁、スープ、牛乳など

4/24(月)に『愛媛県産ブラッドオレンジ』を出しました！血に似た独特の果肉の色をしていることから、この名前がついたそうです。(個体差がありました、はっきりとした色合いが出ていました。) 原産国のイタリアでは、あまり生食をせず、ジュースとして出回っています。柑橘類で唯一、ポリフェノールが含まれており、すっきりとした甘さと酸味が特徴で、おいしくいただきました！

✿給食がない日✿

8日～12日 中学部3年 修学旅行 12日 小学部 校外学習(予備日5/26)
 18日 中学部 中間考査 19日 幼稚部 校外保育(予備日5/26)
 ※校外学習・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ので、ご注意ください。

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。

日	曜	献立	日	曜	献立
1	月	中華おこわ 鶏のから揚げ 青菜とじゃこのサラダ かきたま汁 柏餅/ジョア	19	金	みそラーメン 卵サラダ じゃが芋のそぼろ煮 牛乳
8	月	ご飯 初鯉のごま味噌がらめ 人参サラダ けんちん汁 クリームチーズゼリー	22	月	梅じゃこご飯 鯖の塩焼き パリパリサラダ みそ汁 はちみつレモンゼリー
9	火	ビビンバ丼 揚げ餃子 トックスープ NEW アセロラゼリー	23	火	ご飯 肉団子の甘酢あんかけ 人参サラダ きのこ生姜のスープ NEW 苺ミルクプリン
10	水	ご飯 鮭のちゃんちゃ焼き 小松菜とコーンのサラダ みそ汁 抹茶プリン	24	水	パン 白身魚のフライ/千切りキャベツ マセドアンサラダ 野菜スープ 牛乳
11	木	ナポリタンスパゲティ コンビネーションサラダ 野菜スープ 牛乳	25	木	ツナとベーコンのトマトスパゲティ グリーンサラダ コーンポタージュ フルーツ白玉 NEW
12	金	ご飯 鶏のピザ風焼き コーンサラダ 野菜スープ 練乳ミルクプリン	26	金	グリーンピースご飯 シイラの竜田揚げ 茹でそら豆 豚汁 豆乳プリン
15	月	あさりご飯 小魚の南蛮漬け 青菜の胡麻和え みそ汁 豆乳プリンきな粉黒蜜ソース	29	月	ガパオ炒めご飯 スパゲティサラダ 野菜スープ ココナッツミルクゼリー
16	火	ご飯 油淋鶏 海藻サラダ 中華風卵スープ バナナババロア	30	火	ご飯 鮭のマヨコーン焼き ひじきの煮物 ごまみそ汁 キウイフルーツ
17	水	ご飯 白身魚の香草パン粉焼き コールスローサラダ ABCスープ NEW ミルクティプリン	31	水	ご飯 麻婆豆腐 もやしのナムル 酸辣湯 ヨーグルトゼリー
18	木	ご飯 ささみの梅しそフライ 10品目サラダ みそ汁 チョコプリン			

