

給食だより 5月



筑波大学附属視覚特別支援学校

新緑が目には鮮やかな季節になりました。学校の校庭脇にも、タンポポや昼咲月見草などの花がかわいい姿を見せています。新入生も新生活とともに給食での食事にも慣れ、友達や先生と楽しく食事をする事ができています。

5月は、温かく過ごしやすい時期であるとともに、五月病という言葉もある通り、体調を崩しやすい時期でもあります。三食の食事をしっかりとって、生活のリズムを崩さないようにしましょう。



カルシウムについて

カルシウムは、成長期の子どもにとって体の成長に欠かせない栄養素です。また、将来の骨の強さを決める骨量の増加(カルシウム貯金)は、20歳頃までしかできないことが知られています。つまり、成人するまでのカルシウムの取り方が年をとってからの健康にも影響を与えるということです。(年を取ってからの骨折は寝たきりに直結します)

本校の給食では、胡麻や海藻、小魚などカルシウムを多く含む食品をこまめに使ったり、牛乳や乳製品を喉ごしがよく完食しやすい良いデザートにするなど工夫した献立にしています。

とはいえ、給食だけでは成長に必要なカルシウムを充足させることはできません。ご家庭の食事でも牛乳や右図に挙げたようなカルシウムの多い食品を多めに取り入れていただければと思います。(12~14歳男子のカルシウムの摂取推奨量は1000mg/日、女子は800mg/日、8~9歳男子で650mg、女子は750mg/日です。参考にしてください。)

その他の年齢については、厚生労働省のHPを参照してください。

食品	※写真はイメージです	量	摂取できるカルシウム量
牛乳		コップ1杯:200g	220mg
ヨーグルト		カップ1個:80g	96mg
6Pチーズ(スライスチーズ)		1ピース(スライスチーズ1枚):20g	126mg
木綿豆腐		約1/4丁:100g	120mg
桜えび		大さじ1:8g	160mg
小松菜		小鉢1杯分:70g	101mg
しらす		大さじ1:8g	42mg
ひじき		1食分:5g	70mg

「津餃子」って何? → 直径15cmの皮で作る大きな揚げ餃子
 三重県で大人気の給食メニューだそうです。新入生オリエンテーションで三重県出身の中学生が教えてくれました。「みんなに食べてほしい! 三重盲に問い合わせでレシピを教えてもらって!!」とのことで、早速三重盲の栄養教諭の先生からレシピをいただきました。みなさんも、出身校、出身県の名物献立、ぜひとも教えてください。
グリーンピース、空豆 → 幼稚部、小学部の1,2年生が皮むきに挑戦する予定です。

日	曜	献立	日	曜	献立
6	木	ご飯 / ちまき(おこわ) 炒り鶏 さつき汁 柏餅	19	水	グリーンピースご飯 鶏のから揚げ 茹でそら豆 澄まし汁 ヨーグルトゼリー
7	金	ご飯 鯖のパン粉焼きトマトソース 野菜とじゃこのおかか和え 野菜スープ ココナッツミルクプリン	20	木	ご飯 鶏肉と茄子の甘酢炒め 千切野菜の胡麻味噌和え みそ汁(小松菜/玉ねぎ) フルーツヨーグルト
10	月	ご飯 野菜炒め マカロニサラダ 中華スープ チョコプリン	21	金	ミートドリア ミモザサラダ 野菜スープ 小玉すいか
11	火	ご飯 赤魚の煮つけ マセドアンサラダ みそ汁(白菜/油揚げ) マンゴープリン	24	月	ご飯 ミートローフ 切り干し大根のサラダ クラムチャウダー バナナ
12	水	ソース焼きそば 三重盲の「津餃子」 野菜スープ ジョア(いちご)	25	火	ご飯 鰯のピリ辛揚げ焼き 海藻サラダ みそ汁(切り干し大根/なめこ) カラメルプリン
13	木	ひじきご飯 白身魚のピザ風焼き 白いんげん豆のサラダ みそ汁(キャベツ/小町麩) ブラマンジェ黄桃ソース	26	水	ポークカレーライス グリーンサラダ 野菜スープ ヨーグルトゼリー
14	金	ご飯 キャベツ入りメンチカツ 小松菜としめじのおろし和え みそ汁(豆腐/わかめ) 牛乳	27	木	ご飯 焼き塩鮭 ひじきと大豆の煮もの みそ汁(小松菜/えのき) カスタードプディング
17	月	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 小松菜とコーンのサラダ かき玉汁 みるく寒いちごソース	28	金	パン 鶏ささみとブロッコリーのフリッター シーザーサラダ 野菜スープ ジョア(ブルーベリー)
18	火	カレーうどん 小松菜とじゃこのサラダ 牛乳 揚げパン	31	月	ご飯 四川豆腐 ポテトサラダ わかめスープ なめらか杏仁豆腐

☆☆★給食のない日★☆☆

5月27日 小学部3, 4年 校外学習

5月31日 小学部5, 6年 校外学習