

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！

カルシウムを摂りましょう！



カルシウムとは、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取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。）

本校では、給食で牛乳が出る日が少なかったのですが、子供たちの健やかな成長と将来の健康のために、今後はパックに入った牛乳を提供していきたいと考えております。

牛乳1パック（200ml）に含まれるカルシウム量は220mgです。これは、1日に必要な量の約1/2～1/3の量となっています。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の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。右表は必要量の目安ですので、参考にしてください。

年齢	男	女
3～5歳	600	550
6～7歳	600	550
8～9歳	650	750
10～11歳	700	750
12～14歳	1000	800
15～17歳	800	650



【カルシウムが多い食品】

魚 干しエビ 10g 710mg ししゃも 3尾 60g 198mg いわし丸干し 40g 176mg	牛乳・乳製品 ヨーグルト 1カップ 210g 252mg 牛乳 1本 210g 231mg プロセチース 30g 189mg
大豆・大豆製品 木綿豆腐 1/2丁 150g 180mg がんもどき 1個 80g 216mg	野菜 小松菜 70g 119mg モロヘイヤ 50g 130mg

【給食がない日】

8～11日 中3…修学旅行
 11日 幼・小学部…校外学習
 23日 中学部…中間試験



日	曜	献立	日	曜	献立
1	火	ご飯 鯖の塩こうじ焼き 青菜のごま和え みそ汁 柏餅	18	金	ご飯 チキンピカタ カレー風味 バリバリサラダ 野菜スープ 牛乳
7	月	ご飯 回鍋肉 海藻サラダ 中華スープ 牛乳	21	月	ごはん シイラの竜田揚げ 青菜ともやしのだんご みそ汁 牛乳
8	火	ご飯 鶏つくねの揚げおろし 蓮根のきんぴら みそ汁 牛乳	22	火	ご飯 肉団子の甘酢あんかけ 筑前煮 酸辣湯 ジョア・キウイフルーツ
9	水	ご飯 白身魚の香草パン粉焼き 10品目サラダ みそ汁 ジョア	23	水	ご飯 鯖のごまみそ焼き ひじきの煮物 みそ汁 牛乳
10	木	ご飯 干草焼き 青菜の香味醤油和え みそ汁 牛乳	24	木	ハヤシライス コールスローサラダ 野菜スープ ミルクティプリン
11	金	ご飯 アジフライ コーンサラダ みそ汁 牛乳	25	金	ご飯 麻婆豆腐 わかめサラダ 中華スープ 牛乳
14	月	五目あんかけ焼きそば じゃこサラダ 中華スープ ココナッツミルクプリン	28	月	グリーンピースご飯 白身魚フライ 茹でそら豆 かきたま汁 ジョア
15	火	ご飯 鶏の照り焼き キャベツの梅肉おかか和え すまし汁 牛乳	29	火	豚しゃぶおろしうどん 野菜のかき揚げ じゃこサラダ オレンジ
16	水	ご飯 豆腐ハンバーグ 白滝のきんぴら みそ汁 牛乳	30	水	ご飯 イカと大豆のごまみそがらめ おかか和え みそ汁 牛乳
17	木	ご飯 鮭のマヨコーン焼き グリーンサラダ 野菜スープ 牛乳	31	木	パン スパニッシュオムレツ カラフルマリネ 野菜スープ 牛乳・りんご

※献立は、食材等の都合により変更することがあります。