

給食だより 5月



筑波大学附属視覚特別支援学校

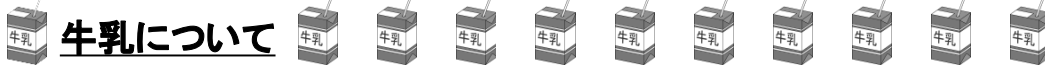


5月の献立



新緑が目に見え鮮やかな季節になりました。学校の校庭脇にも、タンポポやチューリップ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。楽しい連休中も、夜更かしや朝寝坊をせず、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注意してください。



牛乳について

カルシウムは、成長期の子どもの体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。)

本校の給食は、寄宿舎の昼食と一緒に食べるという形態の給食です。そのため、一般的な学校給食では定番になっている牛乳ですが、本校の給食でパックに入った牛乳が出る日は少なくなっています。代わりに、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。(牛乳200mlに含まれるカルシウム量は、約220mgです。右表の必要量を摂取するための参考にしてください。)

☆☆★給食のない日☆☆☆

5月12～15日 中学部3年修学旅行

5月15日 幼稚部校外保育・小学部校外学習
(遠足が中止の場合も給食はありません。)

※ 予備日(幼稚部のみ): 5月22日

(15日に遠足に行けた場合は、給食があります。)

5月20日 中学部中間考査1日目

カルシウムって おとなより多く必要なの?



成長期のカルシウム推奨量は10～11歳が700mgに対し、その親世代である30～49歳は650mgです。以下の表にもあるように、成長期の今こそ、しっかりと摂取したいものです。

カルシウム推奨量(男)	年齢	カルシウム推奨量(女)
600mg	6～7歳	550mg
650mg	8～9歳	750mg
700mg	10～11歳	750mg
1000mg	12～14歳	800mg
800mg	15～17歳	650mg
800mg	18～29歳	650mg
650mg	30～49歳	650mg

「日本人の食事摂取基準」[2015年版] (厚生労働省)

魚 干しエビ 10g 710mg じゃこ 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 プロセステース 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

日	曜	献立	日	曜	献立
1	金	五目あんかけ焼きそば 揚げ餃子 ワンタンスープ さっぱり杏仁豆腐	19	火	ご飯 メンチカツ 青菜のおろし和え みそ汁 ナタデココヨーグルト
7	木	中華風おこわ 鶏肉の松風焼き 胡瓜とわかめの酢の物 さつき汁 柏餅	20	水	ハヤシライス 青菜とジャコのサラダ 野菜スープ バナナババロア
8	金	ご飯 鯖の塩焼き 小松菜の胡麻和え みそ汁 みるく寒いちごソース	21	木	パン ホキのフライ コールスローサラダ クラムチャウダー ミックスゼリー
11	月	ご飯 連根バーグ マセドアンサラダ 野菜スープ ココナッツミルクゼリー	22	金	グリーンピースご飯 鶏の唐揚げ 茹で空豆 澄し汁 ヨーグルトゼリー
12	火	ミートドリア 茹で卵 キャベツとひじきのコールスローサラダ 野菜スープ フルーツ白玉	25	月	ご飯 メダイの煮付け 小松菜と油揚げの煮びたし みそ汁 チョコプリン
13	水	ご飯 ズッキーのムニエル にんじんの中華風サラダ みそ汁 いちごミルクプリン	26	火	ご飯 豚肉の生姜焼き にんじんサラダ みそ汁 ブルーベリーヨーグルト
14	木	ご飯 塩鶏 ミモザサラダ 厚揚げときのこの酸辣湯 フルーツミルクプリン	27	水	カレーうどん トマトサラダ 牛乳 ぶどうゼリー
15	金	五目炒飯 鶏のスパイス煮 野菜スープ なめらか杏仁豆腐	28	木	雑穀米 鰯の干物の素揚げ 小松菜とコーンのサラダ 野菜スープ バナナミルクプリン
18	月	ご飯 ホッケの一夜干し 連根と青菜のガーリック炒め みそ汁 ブラマンジェ黄桃ソース	29	金	ご飯 ミートローフ 青菜とジャコのサラダ ミネストローネスープ ミルクゼリー黒糖ソース

※献立は、食材等の都合により変更することがあります。