



5月 給食だより

令和 6 年 5 月
東京都立練馬特別支援学校
校長 渡辺 裕介

©少年写真新聞社2024

新年度が始まり、1 か月が過ぎましたが、新しい環境には慣れてきたでしょうか。たくさんの変化があり、疲れが溜まっている人もいます。連休はゆっくりと心身ともに休息をとりつつ、生活のリズムが乱れないように注意が必要です。早寝、早起き、決まった時間に食事をする等を心がけ、休み明けも元気に学校生活を過ごしましょう。

成長期に大切なカルシウムをとろう

カルシウムはわたしたちの骨や歯のおもな構成成分で、丈夫な骨や歯をつくるために必要です。また、成長ホルモンの分泌をサポートするなどの役割があります。

骨はカルシウムの貯蔵庫ともいわれています。成長期には、骨にカルシウムを取り入れる量が多くなるため、骨密度が高まると共にカルシウムの必要量が増えます。骨密度を高めるためにも、いろいろな食品からしっかりカルシウムをとることが大切です。



表 カルシウムの1日当たりの摂取の推奨量

	6～7歳	8～9歳	10～11歳	12～14歳
男子	600mg	650mg	700mg	1000mg
女子	550mg	750mg	750mg	800mg

出典 厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2020年版）」

©少年写真新聞社2024

カルシウムが多く含まれている食品



カルシウムは、牛乳、ヨーグルトやチーズなどの乳製品、わかさぎなどの小魚、大豆、豆腐などの大豆製品、こまつななどの一部の緑黄色野菜に多く含まれています。体への吸収率が低いので、いろいろな食品から積極的にとることが大切です。

©少年写真新聞社2024

こんげつ もくひょう
今月の目標
・正しい食事のマナーを身につける

しょくじ とぎ しせい
食事の時もよい姿勢をしよう

よい姿勢で食べるために意識してほしいのは、腰をぴんと立て、背筋を伸ばして座ること、足の裏を床にしっかりとつけることです。背中を丸める、ひじをつく、足を投げ出すなどの悪い姿勢になっていないのかを、自分でも確認してみてください、正しい姿勢で食べるように心がけてください。



©少年写真新聞社2024

がつ こんだて
◎5月の献立から◎

こんげつ きゅうしょくかいすう かい べいはん かい めん かい
今月の給食回数は20回。米飯16回、パン2回、麺2回です。

◇5月1日

ことし はちじゅうはちや がつついにしんちや まっちゃ つか ていきょう
今年の八十八夜は5月1日です。そこで新茶ではありませんが、抹茶を使ったプリンを提供します。お楽しみに。

◇5月17日

あすかじる みそしる ぎゅうにゅう はい りょうり き おどろ ほんこう
飛鳥汁は、味噌汁に牛乳が入った料理です。それだけ間くと驚くかもしれませんが、本校では適量入れて、味噌と牛乳それぞれの良さを味わえるように仕上げます。

◇5月20日

てっこつ てつぶん ほうふ しょくざい つか せいちょうき とく
鉄骨サラダは、鉄分とカルシウムが豊富な食材を使ったサラダです。どちらも成長期に特に大切で、どちらも不足しがちな栄養素です。しっかりよく噛んで食べましょう。

◇5月24日

たいいくさいぜんじつ どん ていきょう ぶたにく
体育祭前日ということで、スタミナ丼を提供します。ビタミンB1たっぷりの豚肉に、にんにくが効いたタレでご飯や具を味付けします。しっかり食べて元気に体育祭を迎えられますように。

◇5月30日

みやぎけん きょうどりょうり すうしゅるい やさい あぶらあ まめふ しいたけ もど じる に こ
おくずかけは、宮城県の郷土料理です。数種類の野菜や油揚げ、豆麩を椎茸の戻し汁で煮込み、白石温麺を加えてとろみを付けた料理です。給食では白石温麺の代わりに冷や麦を使います。

◇その他

こんげつ ねりまくさん やさい よてい
《今月の練馬区産の野菜(予定)》

だいこん しゅうかく へんこう
にんにく、大根、キャベツ、もみ菜など。(収穫により変更あり)

まいかい かろう はんい しょう よてい
毎回ではありませんが、可能な範囲で使用する予定です。

※ご意見、ご感想等ございましたら、栄養士まで。よろしく願いいたします。【栄養士：山本】