



食育だより 5月

小倉総合特別支援学校
2021・5・6 文責：立花

給食に毎日出る

「牛乳」

残さずに飲みましょう！

給食は栄養のバランスを考えた献立が立てられています。特に不足しがちなカルシウムは骨や歯の成長に大切な栄養素です。このカルシウムをたくさん含んでいるのが「牛乳」。1日に必要なカルシウムの量をとるためには、給食の牛乳をしっかり飲むことが大切です。



カルシウムが
多い食品
大集合！



アレルギー等で牛乳が飲めない人でも、小魚や豆腐・色の濃い野菜を食べると、かなりカルシウムがとれます。丈夫な骨や歯を作るために、カルシウムの多い食品をすすんで食べましょう。

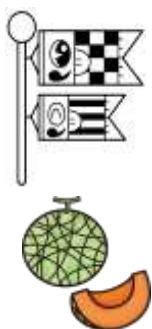
献立紹介 【牛乳ゼリー】 100ccカップ5個分

《分量》

牛乳 500cc
ゼラチン 7g

- ① 牛乳を75℃まで温めた後、65℃まで冷ます。(氷を入れた水の中に鍋をつけて冷ます)
- ② ゼラチンを加え混ぜ25℃まで冷まし、容器に入れ、冷蔵庫で冷やす。

- ※ 消費期限は、冷蔵庫で保管しておいた場合、作った日から1～2日間です。
- ※ 市販のゼラチンの場合は、箱に記載している水分量を守って、作りましょう。
- ※ 好みで少量の砂糖を混ぜるか、出来上がりに果物のジャムやソースをかけてもいいでしょう。



【5月の献立について】

- 端午の節句に子どもの日ゼリー（日向夏ゼリー）がつきます。
- 新茶の季節です。さかなのお茶の葉揚げや八女茶ムースをだします。
- 季節の果物でメロンがです。
- 新たまねぎを使って、オニオンソースを作り、ハンバーグの上にかけて食べます。
- 平麺ビーフンを使った「パッタイ」というタイ料理をだします。

今月は、子ども達が大好きなカレーライスとカレーうどんがです。学校のカレーは市販のルーは使用せず、小麦粉・マーガリン・カレー粉を使って、手作りしています。作り方は、パソコンや携帯から見るができます。「教育委員会→北九州市→学校保健課→北九州市の学校給食→学校給食レシピ集→ごはん類・めん類→カレーライス」です。

