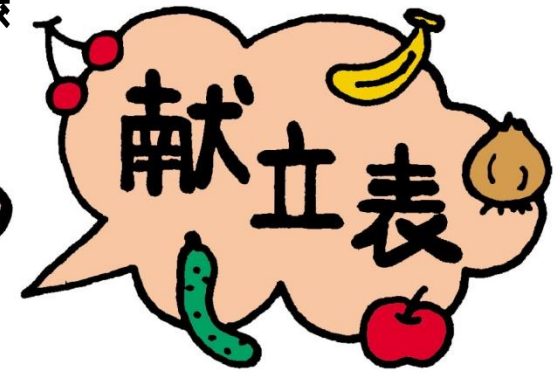


12月



月	火	水	木	金
---	---	---	---	---

★ 今月の給食目標 ★
「やさいをたべよう！」



1日

もちげんまいりごはん、きのこじる
ササミのいそべあげ、おでん
いちごヨーグルト

2日

しょくパン
ちゅうかふうコーンスープ
サケのレモンふうみやき
おんやさいサラダ
フルーチェ

5日

くろまいりごはん、みそしる
しろみざかなのムニエル
きりこんぶのもの

6日

やきビーフン、わかめスープ
ふかしいも
みかんヨーグルト

7日

ハヤシライス、ぎゅうにゅう
コールスローサラダ
くだもの(りんご)

8日

ソースやきそば
とうにゅう(ばくがコーヒー)
かにサラダ

9日

じっせんけんきゅうきょうぎかい
実践研究協議会

12日

わかめごはん(じゃこいり)
みそしる、アジのおやき
はくさいのクリームに
レモンヨーグルト

13日

くろまいりごはん、みそしる
チーズカツ、がんもどきのもの
オレンジゼリー

14日

幼稚部入学選考

ごはん、けんちんじる
サハのみそに、やさしいため
ぎゅうにゅうプリン

15日

みそラーメン、ぎゅうにゅう
タラモサラダ
くだもの(りんご)

16日

ごはん、かきたまじる
とりにくのみそつけやき
ほうれんそうのしらあえ
げんきヨーグルト

19日

じゅっくごはん、みそしる
カジキのたつたあげ
きりぼしだいこんのもの
かんフルーツ(ミックスフルーツ)

20日

けんちんうどん
れんこんサラダ
ゆきみだいふく

21日 クリスマスメニュー

しょくパン、コンソメスープ
ローストチキン、マリネ
はるさめサラダ、スティックタルト

22日

しゅうぎょうしき
終業式

23日

てんのうたんじょうび
天皇誕生日

平均栄養価：熱量 568Kcal / たんぱく質 25.6g

12月21日は冬至



冬至は、二十四節気の一つ。北半球では、正午の太陽の高さが一年中で最も低くなり、昼の時間が最も短く、夜が最も長くなります。この日を境に日が長くなるので、古くはこの日を年の終点と考えていました。寒さは、この頃からいっそう厳しくなり、空気もどんどん乾燥していきます。
冬至にかぼちゃを食べて、ゆず湯につかると、風邪をひかないといわれています。ビタミンAが豊富なかぼちゃと、クエン酸やビタミンCが豊富なゆずをお風呂だけではなく食事にも取り入れて、風邪を予防しましょう！

◎12月14日：幼稚部入学選考

※幼児は休業日

◎12月23日～1月9日：冬季休業

◎1月10日：始業式(11:25下校)

12月

久里浜特別支援学校



ぱくぱく

食育通信

第105号

栄養教諭 中田秀子



給食目標「やさいをたべよう！」

食育目標「腹八分目を心掛けよう！」

気温がぐっと下がり、寒さが厳しくなってきました。空気も乾燥しているので、ウイルスの活動が活発になってきています。感染症の予防には、「手洗い」と「うがい」が有効です。外出から帰った時や食事の前には、手洗いとうがいをしましょう！また、加湿器を使って、部屋の湿度を上げましょう！

感染症予防には「栄養と休養！」

風邪やインフルエンザなどの感染症にかからないようにするためには、“栄養”と“休養”が大切です。食事は栄養バランスに気を付けて、3食しっかり食べましょう。特に、野菜と果物を意識して取りましょう！そして、夜は早めに寝るようにしましょう。

食べ過ぎに注意！

クリスマス、大晦日、お正月と、ごちそうを食べる機会が増える時期です。ついつい食べ過ぎてしまいがちですが、腹八分目を心掛けましょう。また、寒いからといって、家の中でゴロゴロしているのではなく、適度に体を動かしましょう。

旬の食材～小松菜～

小松菜は、東京都江戸川区の小松川付近が発祥の地であり、名前の由来にもなっています。白菜やキャベツと同じアブラナ科アブラナ属の野菜で、結球しない「ツケナ」の一種です。一年中栽培されていますが、本来の旬は冬で、別名「冬菜」「雪菜」「うぐいす菜」ともいいます。アクが少なく扱いやすく、ビタミン・カルシウム・鉄が豊富です。

旬の料理～ほうとう～

「ほうとう」は、山梨県を代表する郷土料理です。だし汁で、かぼちゃ、里芋、人参、ねぎなどの野菜と、小麦粉で作る平打ち麺を入れて煮込み、味噌で味を付けます。麺を打つ際に塩を加えず、寝かさずにそのまま切って汁で煮込

むため、麺が煮崩れて汁にとろみがつき、冷めにくくなります。寒い季節にぴったりの料理です。ほうとうの歴史は古く、平安時代に中国から伝えられたとする説や、戦国時代に武田信玄が陣中食にしたという説などがあります。

※小豆の汁で煮込んだ「小豆ほうとう」は、お祝いの時などに食べられます。

冬至三択クイズ！

Q1

冬至は、毎年12月22日前後にありますが、一年のうち、もっとも何が短く、何が長い日のこと？

- ①夜が短く、昼が長い日
- ②昼が短く、夜が長い日
- ③朝が短く、昼が長い日

Q3

こんにゃくも冬至の食べ物ですが、からだの何を落とすといわれている？

- ①砂
- ②肉
- ③汚れ

Q2

冬至に「ん」がつく食べ物を食べると幸運につながると言われますが、なぜかぼちゃを食べるの？

- ①「ほんこん」とも言うから
- ②「パンプキン」とも言うから
- ③「なんきん」とも言うから

Q4

赤い色は邪気をはらうとされ、冬至にこれでおかゆを作る習慣がある地域があります。どんな食べ物？

- ①とうがらし
- ②あずき
- ③にんじん

Q5

この日は一年でもっとも寒さが厳しくなります。風邪をひかないようにと、何をお風呂に入れる？

- ①ゆず
- ②しょうぶ
- ③牛乳

答え→ Q1：② 昔は太陽がよみがえる日だと信じられ、この日から昼の時間が少しずつ長くなる。Q2：③ かぼちゃは、漢字で南瓜と書く。Q3：① 「とうじこんにゃく すなはらい」という言葉もある。Q4：② あずきがゆの他に、あずき団子、赤飯などを食べる地域もある。Q5：① しょうぶは、5月5日の端午の節句にお風呂に入れる。