



12月

久里浜特別支援学校



月 火 水 木 金

★ 今月の給食目標 ★
「やさいをたべよう！」



さつまいも
12月18日(月)の「さつまじる」
には、幼稚部と小学部で栽培
した「さつまいも」が入ってい
ます。お楽しみに！



4日
くろまいりごはん、みそしる
しろみざかなのムニエル【カレーあじ】
(ブロッコリー、ポテトフライ)
きりこんぶのもの、みかんヨーグルト

5日
やきビーフン (ビーフン、E.D、ブタク、
チゲ、ツツ、モヤ、アガ、ブリン、コ、キダマ、サ))
わかめスープ、ふかしいも
かんフルーツ (みかん)

6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)



7日
ソースやきそば、コンソメスープ
かにサラダ (か、トマト、ブロッコリー、
キャベツ、コブ)、きせつくだもの

1日
くろパン、クラムチャウダー
タンドリーチキン
(トマト、ブロッコリー)
ももいろサラダ
ジョア (ストロベリー)

11日
わかめごはん (じゃこいり)
みそしる、アジのしおやき
あますづけ (レディサラダだいこん)
はくさいのクリームに (ハヤシ、
ム、コブ)、ストロベリーゼリー

「レディサラダ
だいこん」は、
みょうろし・よこ
すかしでつくっ
たやさいです。

12日
くろまいりごはん、みそしる
チーズカツ (キャベツ、トマト)
がんとどきのもの (カツオ、
コブ、サ、モヤ、チゲ)
かんフルーツ (ミックスフルーツ)

13日
ごはん、けんちんじる
サバのみそに、やさしいため
(モヤ、コ、コブ、ム)
りんごヨーグルト

みかん?みかんのなかま?
なにかな?おたのしみに!

14日
みそラーメン (炒、ブタク、キャベツ、
モヤ、コブ、サ、キダマ)
ぎゅうにゅう、タラモサラダ
くだもの (りんご)

8日
じっせんけんきゅうきょうぎ かい
実践研究協議会

18日
じゅっこくごはん、さつまじる
カジキのたつたあげ (ブロッコリー、トマト)
きりほしだいこんのもの
かんフルーツ (ミックスフルーツ)

19日
けんちんうどん (カツ、ブタク、
トウ、サ、コブ、サ、コニヤク、
ゴボウ、サ、チゲ、サ、モヤ)
れんこんサラダ (レコウ、ブロッコリー)
アイスクリーム

19日、20日の「だいこん」と
21日の「キャベツ」は、
みょうろし・よこすかしでつく
ったやさいです。

20日
もちげんまいりごはん、きのこじる
(E.D、ム、サ、チゲ、ブタク)
ササミのいそべあげ、おでん (サ、
コブ、チゲ、コニヤク、チゲ)
ラ・フランスヨーグルト

21日 クリスマスメニュー
しょくパン、いちごジャム
キャベツのスープ (キャベツ、ウイナー)
ローストチキン、マリネ (ブロッコリー、
カリフラワー、アガ)、はるさめサラダ
(ハヤシ、カツ、コブ、ム)
シューアイス (チョコレートあじ)

15日
ごはん、かきたまじる
とりにくのみそづけやき
しおもみ (キャベツ、にんじん)
ほうれんそうのしらあえ
げんきヨーグルト

22日
しゅうぎょうしき
終業式



12月22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!

平均栄養価：熱量 571Kcal / たんぱく質 25.9g

◎12月23日～1月8日：冬季休業
◎1月9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117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50～60%に保ちましょう！

☆湿度50%以上、温度22℃以上がインフルエンザ予防には必要です☆

【加湿器を使わない場合の部屋の乾燥対策】※部屋の広さによって効果は異なります。

- ・ 洗い上がりの洗濯物やバスタオルを部屋の中に干す。
- ・ 部屋で、湯気が出る鍋物料理などをする。
- ・ 浴槽に湯を張り、浴室のドアを開けておく。



その他、天井に近いところと床に近いところの温度・湿度差を少なくするために、扇風機を使用したり、粘膜保護のために水分をこまめに摂ったり、マスクをしたり、エアコンの風が直接顔などに当たらないようにすることなども大事です。

(注) 湿度が60%以上になると、カビやダニが発生しやすくなります。



12月22日は冬至 ～「ん」のつく食べ物を！～

冬至には、寒い冬を乗り切り、無病息災を祈る風習があります。冬至と湯治をかけた冬至風呂（ゆず湯）のほか、冬至七種（とうじななくさ）と呼ばれる「ん」が2回入っている食べ物を食べると縁起が良いとされています。

<ゆず湯>

ゆずは、「融通」が利くことにかけています。ゆずには血行促進や保温、保湿の効果があるほか、香りによるリラックス効果もあります。ゆずの木は、寿命が長く病気にも強いことから、ゆずにならってゆず湯に入って、無病息災を祈る風習になったとされています。



<冬至七種> ※運盛りの食材と言われています。

南京（ナンキン←かぼちゃ）、人参（ニンジン）、蓮根（レンコン）、
銀杏（ギンナン）、金柑（キンカン）、寒天（カンテン）、饅頭（ウンドン←うどん）

南京と人参に含まれるβ-カロテンは、体内でビタミンAに変換され、皮膚や粘膜を強くすることによって、風邪や動脈硬化を予防してくれます。蓮根と金柑にはビタミンCが豊



富に含まれていて、風邪予防に役立ちます。また、金柑と銀杏には咳止めや去痰の効果があると言われてしています。（※銀杏は多食すると中毒を起こすので、食べ過ぎないように！大人10個以内、子供5個以内にとどめてください。）寒天は水溶性食物繊維が多く、コレステロールの排泄、血圧を下げる働き、便秘解消などに役立ちます。饅頭は、温かいものを食べることによって、体温を上げて免疫力を高め、風邪予防に役立ちます。また、薬味であるネギには疲労回復・抗菌・抗ウイルス作用などがあるアリシンという成分が含まれていて、風邪やインフルエンザ予防に役立ちます。アリシンを有効活用するには生食がおすすめです。

果物を食べましょう！～毎日200g～

ヨーロッパには「朝の果物は金」ということわざがあります。また、果物は昼に食べると銀、夜だと銅に値する栄養価があると言われてしています。その理由は、一日の生活を始めるにあたって必要な栄養素が摂取できるからです。朝食を英語で「breakfast」と言いますが、これは「break（破る）+fast（断食）」から出来た言葉で、前の晩から続けていた断食を破って初めて摂る食事が朝食であることに由来しています。果物に含まれるのは主に水分と炭水化物で、寝ている間に汗で失った水分を補い、活動のエネルギー源となる炭水化物を摂取でき、消化吸収も良いので、消化管の活動が鈍い朝に食べるものとして適しています。日本人に不足しがちな栄養素である食物繊維やカリウムが豊富に含まれているのも果物の特徴です。

時間栄養学の観点からは、朝の光を浴び、朝食を食べることによって体内時計がリセットされ、その際、**炭水化物のみやたんぱく質のみ**では**体内の調整が不十分**になるため、**炭水化物とたんぱく質の両方を摂取するのが良い**と言われていいます。**朝食に果物+たんぱく質**（卵、チーズ、ヨーグルト、肉、魚、大豆など）を食べて、一日を元気に過ごしましょう！

<果物の効用> 果物には主にビタミン、ミネラル、食物繊維、フィトケミカルなどが含まれています。これらは体の調子を整えたり、疾病予防に役立ちます。フィトケミカルとは、野菜や果物の色素や辛み、香りの成分で、強い抗酸化作用があり、体内で発生した活性酸素を取り除いたり、免疫力を高めたり、病気を予防する働きなどがあります。

<果物を食べると太る？> 果物に含まれる果糖、ブドウ糖、ショ糖などは、でんぷんなどに比べると体内に吸収されやすいため、これが「果物を食べると太る」と言われる根拠の一つになっています。糖質やカリウムを制限されている人は別として、健康な人は果物を1日に200g程度食べても問題ありません。ただし、食べ過ぎはいけません。また、果物の中でもバナナは糖質が多いので、食べても1本までにしましょう。1日200g程度であれば、むしろ、抗酸化作用という点を考えると、積極的に食べた方が良いでしょう。みかんなど簡単に手で皮をむいて食べられる果物もありますので、「朝食に果物」を習慣化してみてもいいでしょうか？（キウイフルーツも半分切ってスプーンで食べれば手間がかかりませんね！）

【給食室からのお願い】◇給食費の引き落としは毎月20日です。【※郵便局の口座】◇年末年始の休業の関係で、1月の欠食締切が早まります。12月8日（金）までに担任に連絡をお願いいたします。