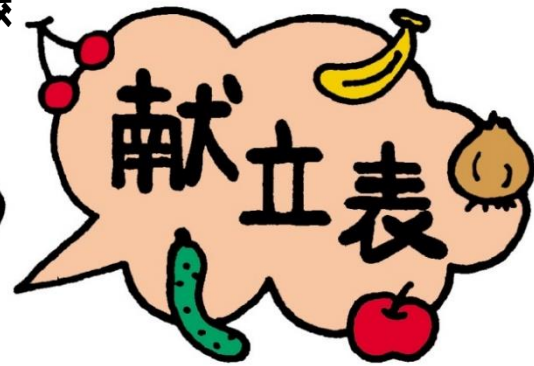




12月

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！」



1日

ごはん、ぶたじる
しろみざかなのてんぷら (ホキ)
(アスパラおかかあえ)
ひじきのいりに
アップル&キャロットジュース

2日

じっせんけんきゅうきょうぎかい
実践研究協議会

5日

ぎゅうどん、みそしる
ポテトサラダ、ヤクルト

6日

しょうゆラーメン、ぎゅうにゅう
あげギョーザ (ブロッコリー)
あんにんフルーツ

7日

じゅっごくごはん
きのこじる (みそしる)
チキンカツ (キャベツ、トマト)
しらあえ
ジョア (ストロベリー)

8日

ごはん、すいとん
サワラのみそづけやき
(レディサラダだいこんの
あますづけ)
あげ豆腐のあんかけ

9日

ごはん
にくだんごのぐたくさんスープ
サケのしおやき (だいこんおろし)
ほうれんそうのおひたし

12日

たらこスパゲティ
キャベツのスープ
とりにくのサラダ
ベアクリームワッフル

13日

コッペパン
しろはなまめのポターージュ
まぐろチーズカツ (キャベツ、アスパラ)
マカロニサラダ

14日

ピビンバ、わかめスープ
はくさいのナムル
さつまいものミルクに
(あんこのせ)

15日 クリスマスメニュー

ソフトフランスパン、かぼちゃのポターージュ
ローストチキン (マリネ)
はるさめサラダ (みかん)
やきプリンタルト

16日

しゅうぎょうしき
終業式

さつまいも



平均栄養価：熱量 660Kcal / たんぱく質 28.7g

◎12月17日～1月9日：冬季休業
◎1月10日：始業式 (11:30下校)

12月

久里浜特別支援学校



ぱくぱく

食育通信

第175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！」

いよいよ今年も残すところ1か月になりました。身が縮むような寒い日でも、子供達は元気いっぱいです！一方で、風邪気味の人も段々と増えてきているようです。風邪を予防するには、**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！栄養バランスのよい食事と十分な休養、適度な運動も大切です。空気が乾燥する時季なので、加湿器を使って部屋の湿度は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。また、コロナ対策のため、換気も十分にしましょう。

正しい手の洗い方を確認しよう



正しいうがいの仕方



～ 季節の食べ物クイズ ～

ことじろ お事汁

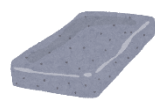


問1. お事汁には何種類の具を入れる風習があるでしょうか？

- ①3種類
- ②6種類
- ③8種類

問1の解説：お事汁は基本的には味噌仕立てで、小豆、こんにゃく、里芋、大根、人参、ごぼうなどの6種類を入れて、「事八日（ことようか）」に病気が怪我をしないように願って食べます。「六實汁（むしつじる）」「おこと煮」とも言います。事八日には、「事」を始めたたり納めたりする行事で、12月8日と2月8日を指します。事を農作業と捉える場合や、正月の行事と捉える場合があります。12月8日を正月準備を始める「事始め」とする地域もありますが、西日本を中心とする地域では、12月13日を「正月事始め」として、すす払いや正月飾りなど、新しい年を迎える準備を始めます。ということで答えは②です。

こんにゃく



問2. こんにゃくは何からできていますか？

- ①米
- ②豆
- ③いも

で、小いもを植えて5~6年目で赤紫色の大きな花を咲かせます。この花の外見と独特な臭いから、英語ではこんにゃくのことを「devil's tongue（悪魔の舌）」と呼びます。通常は花を咲かせる前の3年目ぐらいのいもが出荷されます。生では食べられず、大半は粉に加工した後、水と炭酸ナトリウムなどのアルカリ性の液を加えて固め、弾力のあるこんにゃくを作ります。食物繊維が豊富で、日本では古くから様々な料理に使われてきました。ということで答えは③です。

「代替シーフード」って、なあ～に？

代替シーフードには主に、植物由来の材料を使う「植物性シーフード」と、魚や甲殻類の細胞を培養して作る「培養シーフード」があります。例えば、植物性シーフードには豆類（大豆、エンドウ豆、ひよこ豆など）のたんぱく質を使ったツナやエビ、ウニなどが商品化されています。また、トマトを使ったアヒミというマグロ代替品や、なす・こんにゃく粉を使ったウナギもどきのウナミというものもあります。現在は、人参を使ったサケが開発中とのことです。

大豆たんぱく以外では、小麦たんぱく、ひまわり油を使った植物性ツナや、海藻由来のキャビア（チョウザメの卵巣をほぐしたもの）、トビコ（トビウオの卵）、マサゴ（ししゃもの卵）などもあります。培養シーフードでは、細胞培養による培養サーモンが開発されています。

代替シーフードのメリット

★海の資源を守ることができる

養殖場をつくると、海岸の生態系を壊してしまったり、効率よく養殖するために薬を使用したりして、水質汚染につながってしまうことがあるが、代替シーフードは海の環境に関与せずに生産することができるうえ、マイクロプラスチックなどに汚染された水産物を食べることによる健康被害などを防止することができる。

★魚介類アレルギーの人も食べられる

魚介類の成分は含まれていないため、魚介類のアレルギーを持つ方でも食べることができる。（※魚のエキスなどを添加している加工品もあるため、注意が必要。）

★高級食材もリーズナブルに食べられる

本物の魚介類と比較して、安価な物が多い。

現在、代替シーフードを製造しているのは、主にアメリカの企業ですが、今後は日本でも製造・開発する企業が増えていくことが予想されています。海の環境・資源を守るためにも、代替シーフードを目にする機会があったら、時々試してみてもいかがでしょうか？

もっとお米を食べましょう！

我が国で唯一、食糧自給率100%なのが「米」です。年々消費が減っている上に、毎日のごはんの廃棄量は国民1人当たり茶碗1杯分と言われてます。「米の消費を増やす・廃棄するご飯を減らす」ことを目指して米粉やチーズ、ビールなどが作られています。チーズは国産のもち米と酒粕を混ぜて作るので、乳アレルギーのある人も安心して食べることができます。ビールはご飯とホップと麦芽で作ります。大事な主食である米の自給率が下がらないように、米や米が原料の食品をたくさん食べましょう！

【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。◇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9日（金）までに担任に連絡をお願いいたします。