



12月こんだてひょう



平成23年12月1日
和歌山大学教育学部附属特別支援学校

ふゆを元気にすごそう



今年も残すところあとわずかになりました。寒さが厳しく空気も乾燥しているため、かぜがはやる時期です。外から帰ったら、手洗い・うがいを忘れないようにしましょう。また、かぜをひかないためには、栄養と休養が大切です。夜は、早めに寝るようにしましょう。食事も栄養のバランスを考えて体の中からあたたまるような食事をおすすめします。



日曜日	こんだてめい 献立名	さいりょうめい 材 料 名			エネルギー		こんだてメッセージ
		あかしよひん 赤の食品	きしよひん 黄の食品	みどりしよひん 緑の食品	小 (kcal)	中高 (kcal)	
2 金	チキンカツカレー 牛乳 かきなます	とりにく 牛乳	ごはん じゃがいも あぶら パン	にんじん ブロッコリー たまねぎ にんにく しめじ だいこん かき	678	798	チキンカツとやさいかレーのコンビメニューです。やさいかレーは、とりがらと野菜でカレースープを作ります。今年最後の柿の料理です。
5 月	パン りんごジャム 牛乳 ちぐさやき やさしいため ソーセージスープ	牛乳 とりにく たまご ソーセージ	パン さとう あぶら じゃがいも	りんご たまねぎ にんじん グリンピース ほうれんそう もやし ねぎ セロリ にんじん パセリ	614	723	パンのメニューの朝ごはんを紹介しします。朝は温かいスープとたくさんの野菜を食べて、身体の中からポッカポッカで登校してきてほしいと思います。
6 火	ロールパン マーガリン 牛乳 しろみさかなのフライ ジャーマンサラダ やさいスープ	牛乳 メルフライ ベーコン ぶたにく	ロールパン マーガリン あぶら じゃがいも	にんじん きゅうり ヨン きやべつ レタス きやべつ にんじん パセリ	605	712	中高等部は、クリスマスや年末にむけてナイフとフォークの使い方の練習をしましょう。テーブルロールでパンの食べ方も練習してみましょう。
9 金	しらすごはん 牛乳 いかのからあげ ゆずだいこん かきたまじる	しらす 牛乳 いか たまご とうふ	ごはん あぶら かたくりこ	しめじ にんじん ねぎ ゆず だいこん にんじん こまつな	600	706	かみかみ献立です。いかのからあげは、かみごたえがあります。一口「1.2.3...30回」がんばってかんでみましょう。
12 月	パン マーガリン 牛乳 みそラーメン だいたいのごもくに みかん	牛乳 ぶたにく みそ だいたひらてん	パン マーガリン ちゅうかめん こんにやく	もやし ねぎ きやべつ にんじん いら ごぼう にんじん みかん	639	752	やさいたつぷりみそラーメンです。インスタントラーメンも具をたくさん使って作るのと体の中からあたたまります。だいたいの五目煮でお箸の練習をしてみましょう。
13 火	むぎごはん 牛乳 さばのあげに ごまあえ きりたんぼじる	牛乳 さば	ごはん むぎ あぶら かたくりこ ごま	ほうれんそう はくさい にんじん ねぎ まいたけ ごぼう にんじん みつば	676	795	秋田県の郷土料理「きりたんぼ」を使って、汁物をつくります。「きりたんぼ」は、煮るとやわらかくてとけてしまします。時間どうりにランチルームにきてください。
14 水	いのぶたどんぶり 牛乳 ごしょくなます にゅうめん	いのぶた 牛乳 かにふうみかまぼこ たまご	ごはん しらたき そうめん かたくりこ	にんじん たまねぎ しいたけ だいこん ゆず にんじん きゅうり みつば	611	719	「いのぶた料理」第2弾。どんぶりにします。前回のケチャップ味より「いのぶた肉」のにおいや味がわかるかな？「にゅうめん」は、そうめんをあたたかいお汁で食べる料理です。
16 金	クリスマス バイキング給食	クリスマス料理は、バイキングの練習です。給食では、ホテルやレストランのようにたくさん作っていません。給食のバイキングのマナーとして①自分の食べられるだけをとって食べましょう。②他の人のことを考えて、取りすぎないようにしましょう。③調理員さんたちが朝早くから出勤して作ってくれています。感謝の心もわすれないようにしましょう。以上3つの約束を守ってください。全員がとりおわってからかわりもできます。食べ終わってから少しまってください。					
19 月	パン マーガリン 牛乳 しろみのフライ そえやさい かぼちゃのスープ	牛乳 ホキ とりにく 牛乳	パン マーガリン あぶら かたくりこ クルトン	にんじん ブロッコリー カリフラワー かぼちゃ たまねぎ パセリ	652	767	しろみさかなつか、スペインのセビリア地方の朝食メニューを紹介しします。赤ワインを使った、セビリアの伝統的なフライだそうです。日本のたつたあげによく似ています。
20 火	ごはん 牛乳 かぼちゃのひきにくコロッケ バンバンジーサラダ かすじる	牛乳 ひきにく とりにく しろさけ とうふ しろみそ	ごはん パンこ あぶら マヨネーズ さけかす さとも こんにやく	かぼちゃ きやべつ きゅうり にんじん ゆず だいこん にんじん パセリ ねぎ	655	770	冬至の給食です。1年で太陽が出ている時間が一番みじかい日です。これから昼の長さがすこづつ長くなります。この日にかぼちゃを食べる、ゆず湯に入ると風邪などの予防になるといわれています。
21 水	ごはん 牛乳 ししゃものからあげ やさいのにももの としこしそば	牛乳 ししゃも こんぶ とろろこんぶ かまぼこ	ごはん かたくりこ あぶら さつまいも そば	にんじん しめじ ねぎ ほうれんそう ねぎ	650	765	今年最後の給食です。23年の給食はいかがでしたか？例年どおり「としこしそば」で終わります。

食材購入等の都合により献立を変更することもあります

☆12月の献立は...☆☆☆

からだなかからあたたまる料理を紹介ししています。家族みんなで食べられるなべ料理に大変身したり、遅く帰ってきた家族の人が温めなおしてもおいしく食べられる料理です。

(注) 鍋料理や温めなおした料理は、味が濃くなってしまふことがあります。味見をしてから食べてもらうようにしましょう。

もうすぐ「冬休み」です...「クリスマス」や「お正月」...楽しみにしている子どもたちの笑顔が目に見えます...年末からお正月は生活リズムが乱れがちになりますから、健康には十分に注意してくださいね!!そこで、今月は「冬休みに気をつけたい食事」のポイントについて考えてみましょう!!



ふ **ふとります。お菓子やジュースのとりすぎ注意!!**

◎冬休み中は、クリスマスやお正月など食べる機会が多いですね。だらだらと食べ続けず、時間と量を決めましょう。

「ショートケーキ半分」または「切りもち1個」は、それぞれ「ご飯1膳分のエネルギー」と同じです...食べ過ぎに注意しましょう。



や **やさいをたっぷり食べましょう。**

◎野菜には、ビタミンや食物繊維がたくさん含まれていて、からだの調子を整えてくれます。



す **すっきり自覚めて、おいしい朝ごはん。**

◎朝・昼・夕...三食きちんと食べましょう!

ゆ **ゆっくりよくかんで食べましょう。**

◎よくかむと、だ液が出るので、「虫歯」や「食べ過ぎ」の予防になります。



み **みんな風の子元気に!**

◎寒いからといってコタツに入っているはいけません。家の手伝いで掃除をしたり、寒さに負けず、外で元気に遊んだりして、できるだけからだを動かしましょう。よくからだを動かして、よく食べることが健康の基本です。