

# 12月のこんだてひょう

## 冬を元気にすごそう

平成24年12月3日  
和歌山大学教育学部附属特別支援学校

今年も残すところあとわずかとなりました。今年、急に寒くなったので、体調をくずしている人が例年より多いように思います。新聞やニュースでは、インフルエンザやノロウィルスの流行がとりあげられています。外から帰った時、食事の前の「手洗い・うがい」は、ていねいにしましょう。トイレのあとにもね。

### 体を温める食べ物

- ・ だまねぎ
- ・ しょうゆ
- ・ 唐辛子
- ・ など
- ・ にんじん
- ・ しょうが
- ・ 牛肉
- ・ 紅茶



日	曜日	こんだてめい 献立名	材料名			エネルギー		こんだてメッセージ
			あか赤の食品	き黄の食品	みどり緑の食品	小 (kcal)	中高 (kcal)	
12/3	月	パン 牛乳 マーガリン きのこのクリームスパゲティ だいこんとじゃこのサラダ みかん	牛乳 とりにく チーズ 牛乳 ちりめんじゃこ	パン マーガリン スパゲティ	にんじん たまねぎ しめじ エリンギ まいたけ だいこん にんじん みかん	632	744	12月3日は、「みかんの日」ということで和歌山県からみか んを頂きました。悪い菌や疲れのもとをとってくれるビタミン がたくさん含まれています。でも、みかんを食べ過ぎると手 のひらや足の裏が黄色になってしまうので食べ過ぎに注意。
12/4	火	ごはん 牛乳 ほねくのいそべあげ にくじゃがに ほうれんそうのかきたまじる	牛乳 ほねくあげ あおのり きゅうにく たまご とうふ	こめ あぶら こむぎこ じゃがいも	たまねぎ しいたけ いんげん にんじん ほうれんそう	649	764	「ほねくあげ」は、魚の身と骨をすりつぶして作った練 り製品です。カルシウムたっぷりです。ほうれん草は 1年中見かけますが、冬野菜です。
12/5	水	ツナバーガー 牛乳 ビーフシチュー ブルーベリーゼリー	シーチキン 牛乳 きゅうにく	パン マヨネーズ マーガリン じゃがいも ゼリー	たまねぎ パセリ キャベツ たまねぎ にんじん トマト グリンピース	608	715	給食のパンは、一口大の大きさに切って食べる約束 ですが、ハンバーガーは、大きな口を開けて食べる 練習をするために紹介しています。
12/7	金	ごはん 牛乳 すぶた むしシューマイ ちゅうかサラダ	牛乳 ぶたにく シューマイ たまご	こめ あぶら かたくりこ はるさめ	にんじん たまねぎ ピーマン しいたけ にんじん もやし	671	790	中華料理の「すぶた」という名前は、日本でつけられ たもので、九州地方では、スーパイクとも呼ぶところ もあるそうです。
12/10	月	ごはん 牛乳 タンドリーチキン ブロッコリーのおひたし いもに	牛乳 とりにく ヨーグルト かつおぶし きゅうにく	こめ しょうが トマト ブロッコリー さといも こんにやく	しょうが トマト ブロッコリー まいたけ だいこん ねぎ	600	706	山形県の郷土料理「いもに」を紹介します。河原や山 の中のカンパ場などでサトイモを囲んで食べる会 を「芋煮会」というそうです。
12/11	火	あんかけやきそば 牛乳 わかめのすのもの にくまん	いか ぶたにく 牛乳 わかめ かにかまぼこ にくまん	ちゅうかめん かたくりこ いもに	はくさい にんじん たまねぎ しょうが だいこん えのき レモン	607	714	「あんかけやきそば」と「にくまん」はどちらだ主食か とよく聞かれますが、具だくさんの「あん」がかかった 種類も冬の食事の一品として紹介しています。
12/12	水	ソースかつどん 牛乳 くきわかめのにももの かすじる	ぶたにく 牛乳 くきわかめ あつあげ しゃけ	こめ あぶら パンこ ごま さといも いとこんにやく	キャベツ にんじん だいこん にんじん ねぎ はくさい	671	789	ソースかつ丼は、兵庫県の名物料理として最近よく 紹介されています。淡路のくきわかめと一緒に紹介 します。
12/14	金	クリスマスバイキング給食 	すこし早いクリスマスのバイキング給食です。給食ですから、レストランで食べるように好きなおかずを好きなだけ食べるのではありません。にがてな食べ物は 少ない目でもいいですからとって下さい。好きなおかずはとりすぎないように気をつけましょう。全員1回お皿にとりわけてから、2回目を取りにきてください。お皿に 盛りつけたおかずは、残さないようにしましょう。外食先でのバイキング形式の食事マナーを練習しましょう。					
12/17	月	むぎごはん 牛乳 しろみさかなのみそやき きんぴらごぼう だんごじる	牛乳 ほき みそ ちくわ とりにく	むぎ こめ こんにやく しらたまだんご	にんじん ごぼう れんこん だいこん にんじん しいたけ だいこんのは	637	749	素食(素材を生かした)給食を紹介します。具だくさんの汁 ものに、しらたまだんごが入っています。おもちゃの苦手な人 は、お正月の前に練習のつもりで食べてみてください。
12/18	火	パン 牛乳 ササミフライ やさしいため ソーセージのスープ	牛乳 とりにく ソーセージ	パン こむぎこ あぶら あぶら じゃがいも	ほうれんそう キャベツ にんじん ブロッコリー カリフラワー こかぶ はくさい ねぎ	619	728	冬野菜(ブロッコリーやカリフラワー、こかぶ、ほうれ んそう、はくさい)を使った献立です。冬野菜を食べる とからだの中からあたたまってきます。
12/19	水	ごはん 牛乳 いかリングフライ ゆずだいこん なんきん(かぼちゃ)のみそしる	牛乳 いかリングフライ みそ とうふ	こめ あぶら	ゆず だいこん にんじん なんきん はくさい ねぎ	609	717	今年の冬至は、12月21日です。他県では、冬至の日 に「ん」のつく食べものを食べる習慣があるそう です。「運」をつけるためとか本校も考えてみました。
12/21	金	ちやめし 牛乳 とりにくのごまだれかけ きりぼしだいこんに てんぷらそば	だいず 牛乳 とりにく みそ ちくわ えび	こめ ごま	きりぼしだいこん にんじん しめじ たまねぎ いんげん ねぎ	670	788	平成24年最後の給食は、今年も「年越しそば」で終 わります。よいお年をお迎えください。

食材料購入等の都合により献立を変更することもあります。

### 家族でお鍋を囲んでほっこりしましょう。

寒い日は、あたたかい「お鍋」が一番です。肉や魚、野  
菜、きのこなどを一緒に煮こんで食べる「お鍋」は栄養満点  
です。また最近、いろいろな味の「スープ」や「だし」がたく  
さん売られていて「お鍋」がバラエティ豊かになっています。  
今年、さらに自分たちが工夫した好みの「つけだれ」作り  
がブームになっているそうです。家族で相談しながら我が  
家の一押し「つけだれ」を考えてみてください。家族みんな  
で鍋を囲んで、心もからだもあたたまってください。



### 冬休みの食事野菜をしっかりと食べましょう。

冬休みは、クリスマスにお正月など楽しいことがたくさん  
あります。食事でも肉料理やオードブルセット、フライドチキ  
ンなどの揚げ物、ケーキやデザート類などおいしいそうなお  
料理がお店やスーパー、レストランなどいろいろなところで  
見かけます。でも、よく見て下さい。「お野菜は、どこか  
な？」「あったよ。飾り用のブロッコリー、レタス、プチマ  
ト、パセリ！」「え～これだけ？」っていうことのないように  
考えて野菜を食べましょう。野菜のおかずをもう一品ふや  
しましょうね。体が癒されますよ。マヨネーズやドレッシング  
のかけおぎは 要洋音です。



### 年末は、家の人のお手伝いもがんばって！

新年を迎える前に、大掃除をするお家も多いと思  
います。いつも学校の掃除をがんばってくれているので  
家の掃除は、問題なくできると思います。自分の部屋  
の掃除や家の人の手伝いをしてくださいね。夏休みに  
家で調理をしなかった人は、この冬休みに再チャレン  
ジしてみてください。年末は、みんな忙しいので、食事  
作りは、とてもいいお手伝いになると思います。レシピ  
は、ランチルーム前に掲示しておきます。



インフルエンザやノロウィルスなどが、今年は大  
流行の兆しがあります。本校も十分気をつけて  
いますが、児童生徒の体調不良の連絡や地域