

# 12月 献立表

## 給食目標 冬を元気にすごそう

## 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1ヶ月となりました。日が暮れるのも早く、寒さが身にしみます。風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどに負けないよう、丈夫な体をつくりましょう。①きちんと食事をする。②適度な運動をする。③十分な睡眠。④外から帰った時、トイレのあとなどは手洗い・うがいを忘れないようにする。など生活習慣を整えてきちんと予防をしましょう。また、年末年始はクリスマスや大みそか、お正月などの行事があり、ごちそうを食べすぎたり、夜更かしするなど生活が乱れがちになります。冬休みを楽しく元気に過ごせるように、体調管理には気をつけましょう。

※ ぎゅうにゅうは毎日ついてきます。ぎゅうにゅうは赤の食品です。

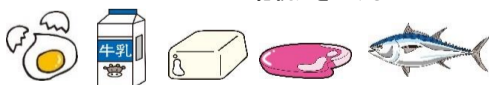
日曜日	献立名	食材料			エネルギー		こんだてメッセージ	
		赤の食品 ちきんくほねは血や筋肉、骨や歯をつくる	黄の食品 からだごと体を動かすエネルギーになる	緑の食品 からだの調子を整える	小 (Kcal)	中高 (Kcal)		
1	ごはん タットリタン ナムル はるさめスープ	とりにく	じゃがいも あぶら ごまあぶら	たまねぎ にんじん にんにく はくさい もやし しゆんぎく だいこん にんじん	621	735	タットリタンは、韓国の家庭料理で、作り方や味付けはいろいろあるそうです。「タツ」は鶏肉「タン」はお湯を表します。給食では韓国風にじゃがが煮を作ります。ナムルの春菊は、高等部の野菜です。	
5	カツカレー ホットサラダ みかん	ぶたにく	こめ じゃがいも カレールウ あぶら	にんじん たまねぎ グリンピース ブロッコリー だいこん キャベツ	707	837	手作りのヒレカツをのせたカレーライスと冬野菜のホットサラダです。小学部が掘ってきてくれた「さつまいも」を使います。手作りドレッシングで食べてください。	
6	むぎごはん あげさばのみぞれに にまめ かすじる	さば	こめ むぎ かたくりこ あぶら	だいこん ねぎ さとう	621	735	かす汁は、味噌の代わりに酒かすを使って作る具だくさんの汁物です。給食では白味噌と酒かすを使うので児童生徒も食べられるやさしい味に仕上がります。	
8	ちいさいパン ジビエいりナポリタン だいこんサラダ コンソメスープ	ジビエソーセージ チーズ かにふうみかまぼこ ベーコン	パン あぶら スパゲティ マーガリン	たまねぎ にんじん ピーマン だいこん れんこん レモン キャベツ もやし	616	729	わかやまけん、和歌山県から頂いたジビエソーセージを使って、スパゲティ料理を作ります。「わかやまジビエソーセージ」とは和歌山で捕獲されたイノシシとシカの肉で作ったソーセージのことで、献立と一緒にジビエのプリントも配付しています。	
11	ちゃんぽんめん あげはるまき みかん	ぶたにく いか かまぼこ うずらたまご	ちゅうかめん かたくりこ あぶら	はくさい もやし にんじん たまねぎ ねぎ みかん	633	749	野菜たっぷりのちゃんぽんめんです。煮込んだスープは、とろみをつけているので食べる時は、あたたかく、体の中もポカポカしてきます。	
12	チキンライス ごぼうサラダ ポタージュスープ	とりにく	こめ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん グリンピース ごぼう にんじん コーン れんこん ゆず こかぶ たまねぎ	616	729	昔は「ごぼう」を野菜として食べていたのは、日本人だけでした。今は世界中で食べられています。食物せんいが豊富でおなかの中を整え、便通をよくします。	
15	こめこパン チキンカツ ブロッコリーのおひたし はくさいスープ	とりにく	パン こむぎこ パンこ あぶら	たまねぎ にんじん グリンピース ブロッコリー、キャベツ はくさい にんじん もやし しょうが ねぎ	619	732	パン屋さんでパンを作ってもらいます。少し「モチモチ」しているので味わいながら確認してみてください。チキンカツは、鳥の胸肉を使って学校で手作ります。	
18	ごはん コロッケ やさしいため ぶたじる	ベーコン	こめ あぶら	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ ちんげんさい たまねぎ はくさい だいこん にんじん ねぎ ごぼう	763	796	シャキシャキ野菜の炒め物を作るためには、①必要な材料と調味料をそろえておく。②材料の大きさを揃えて切る。③フライパンを温めておき、手早く仕上げる。給食では、85℃まで温度を上げて仕上げるため、作るのはいっぺんです。	
19	ごはん さかなのタルタルソースやき ゆずだいこん かぼちゃのみそじる	しろみさかな たまご	こめ あぶら こむぎこ マヨネーズ	たまねぎ パセリ だいこん ゆず にんじん かぼちゃ みつば	624	739	12月22日は冬至です。1年中で夜が一番長い日です。冬至にはかぼちゃを食べて、ゆず湯につかると風邪をひきにくいといわれています。ゆずは疲労回復の効果もあるので、食事にも取り入れています。	
20	水	バイキング給食です。バイキング給食は、レストランやホテルのバイキングと少し違います。3つの約束を守ってください。 ①好きなおかずだけではなく、全部の種類をとるようにしましょう。 ②にがてなおかずは、少しだけでも必ず食べましょう。 ③次から次におかずが出てくるわけではありません。みんなのことを考えて、決められた量をとりましょう。			全員(ぜんいん)とったあとから、おかわりしてください。			
22	たきこみごはん ちくわのいそべあげ ごまあえ としこしそば	ツナかん ちくわ あおのり かまぼこ うすあげ	こめ こむぎこ あぶら ごま くろそば	ごぼう にんじん いんげん ごまつな はくさい ねぎ	613	726	2学期最後の給食です。今年の給食はいかがでしたか？年末には少し早いですが、日本には昔から12月31日に「としこしそば」を食べる風習があります。次の1年間を健康に過ごせるようにという願いが込められています。	

### 風邪の予防

- ①こまめな手洗い・うがい
  - ②1日3回バランスのよい食事
  - ③十分な睡眠
  - ④適度な運動
  - ⑤適度な保温と保湿
- 咳やくしゃみが出る人は、マスクをして感染をひろめないこと。マスクがない時は、ティッシュなどで鼻と口を覆い、周りの人にかからないようにすること。「咳エチケット」を守りましょう。

### たんぱく質

基礎体力をつけ、細菌やウイルスへの抵抗力をつける



### ビタミンA

のどや鼻など粘膜を保護する



### ビタミンC

免疫力をたかめる



### 風邪の時の食事

体を暖かくして安静にし、水分と栄養の補給をきちんとしましょう。油っぽい食事や食物せんいの多い食べ物はひかえましょう。白身魚やじゃがいも、豆腐など消化のよい食べ物にしましょう。下痢、発熱がある場合は、水分補給がたいせつです。スープやみそ汁、りんご果汁、スポーツ飲料などでビタミンやミネラルも一緒にとるとよいでしょう。また、ビタミンB1、ビタミンB2は体力の消耗を防ぎ、回復をたすけてくれる栄養素です。

### ビタミンB1



### ビタミンB2



食材料購入等の都合により献立を変更することがあります