

12月こんだてひょう

給食目標 冬を元気にすごそう！！



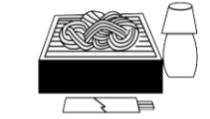
和歌山大学教育学部附属特別支援学校

早いもので、今年も残り1ヶ月となりました。夜になるとクリスマスのきれいなイルミネーションも見かけるようになり、年末が近づいていることを実感します。寒さは、これから一段ときびしくなってきます。上着を何枚も着て寒さを防ぐよりも、食事や運動に気を配り、寒さをのりこえるようにしましょう。また、朝寒くて起きるのがつらくなってきましたが、朝食はからだの中から温まってきます。必ず食べてから登校しましょう。今月の給食目標は、「冬を元気にすごそう！」です。献立は、体の中から温まる料理をいろいろ紹介しています。

日	曜日	こんだてめい 献立名	食 材 料			エネルギー		こんだてメッセージ
			あか しよくひん 赤の食品 (からだをつくるえいようになる)	き しよくひん 黄の食品 (からだをうごかすエネルギーになる)	みどり しよくひん 緑の食品 (からだのちようしをととのえる)	小 (kcal)	中高 (kcal)	
12/2	月	パン 牛乳 ビーフシチュー フルーツヨーグルト	牛乳 ぎゅうにく なまクリーム ヨーグルト	パン じゃがいも タピオカ		634	746	フルーツヨーグルトに「タピオカパール」を使っています。「タピオカ」は、キャサバという植物の根茎からとれるでんぶんのことです。
12/3	火	パン 牛乳 とりにくのホイル焼き ポテトサラダ みかん	牛乳 とりにく	パン じゃがいも マヨネーズ	レモン たまねぎ にんじん にんじん たまねぎ きゅうり コーン みかん	653	769	わかやま県では、12月3日を「みかんの日」としています。わかやま県から頂いた「みかん」を食べて「みかん王国和歌山」を実体験しましょう。
12/4	水	ごはん 牛乳 さかなのごまみそやき おひたし かすじる	牛乳 しろみさかな みそ さけ とうふ みそ	こめ ごま マヨネーズ さけかす こんにやく さといも	ほうれんそう はくさい だいこん にんじん ねぎ	617	726	「かすじる」は、お酒をつくるときにできる「酒粕」を使っています。アルコールが入っているので体の中がぽかぽかしますが、給食は、においだけです。
12/6	金	カレーライス 牛乳 わかめのすのもの	ぶたにく 牛乳 わかめ	こめ じゃがいも	たまねぎ にんじん ほうれんそう にんにく れんこん きゅうり だいこん	633	745	ふゆ やさい 冬の野菜、ほうれんそうを使ったカレーライスです。グリーンカレーという国もあります、和附特カレーは、どんなカレーかな？
12/9	月	パン 牛乳 わかやまラーメン ごぼうサラダ	牛乳 ぶたにく かまぼこ	パン ちゅうかめん	もやし ねぎ ごぼう にんじん きゅうり キャベツ	619	728	きゅうしよつ 給食室で「とりがら」と「豚骨」でスープをとって作るわかやま和歌山ラーメンです。さめないうちに放送があったら早くきてください。
12/10	火	ごはん 牛乳 すきやきふうに ゆずだいこん さつまいものてんぷら	牛乳 ぎゅうにく やきとうふ	こめ ふ いとこんにやく さつまいも あぶら こむぎこ	たまねぎ ねぎ しゆんぎく ゆず だいこん にんじん	638	751	「すきやき」は、世界中で知られている日本生まれの料理です。1862年に横浜で牛鍋屋ができてからひろく市民に広がったようです。
12/13	金	クリスマスバイキング給食	すこ 早い、クリスマス行事食をします。バイキング給食です。友だちと楽しく、仲良くランチルームで会食してほしいと思います。 ホテルやレストランのようにならなくなったら、次から次に出てくることはありません。見本を見て、決まった量をお皿にとってから次にとりにいくようにしましょう。バイキング給食の約束です。①1回目は、決められた数と量をお皿に盛ります。②2回目のおかわりは、合図があつてからとりにいきます。③にがてなおかずもとりましょう。(少しへらしてもOKです) ④友だちと楽しく食べましょう。					
12/16	月	レーズンパン 牛乳 ハムフライ シーチキンサラダ やさいスープ	牛乳 ハム シーチキン わかめ ベーコン	パン こむぎこ パンこ あぶら マヨネーズ	ほしぶどう にんじん きゅうり キャベツ ブロッコリー カリフラワー キャベツ	640	753	11月25日に紹介するはずだった、ブロッコリー、カリフラワー、キャベツの3兄弟の野菜スープです。ふゆ やさい 冬野菜のスープを味わってください。
12/17	火	ごはん 牛乳 とんかつ マカロニサラダ あすかじる	牛乳 ぶたにく 牛乳 とりにく	こめ あぶら パンこ こむぎこ マカロニ マヨネーズ さといも	キャベツ にんじん たまねぎ きゅうり コーン だいこん にんじん ねぎ しいたけ	665	783	ならけん 奈良県の郷土料理です。具だくさんのみそ汁にぎゅうにゅう牛乳をくわえて作るのでシチューのようですが、まろやかな味のみそ汁です。
12/18	水	ごはん 牛乳 すぶた むししゅうまい あおなのいためもの	牛乳 ぶたにく しゅうまい	こめ かたくりこ あぶら あぶら	にんじん たまねぎ ピーマン しいたけ こまつな ちんげんさい	701	825	にほん 日本でも身近な中国の家庭料理です。風邪の予防のためにビタミンAが摂れる、冬の野菜を使った野菜いためです。
12/20	金	ごはん 牛乳 とりのからあげ かぼちゃのもの かきたまじる	牛乳 とりにく とうふ たまご	こめ あぶら かたくりこ	かぼちゃ にんじん こまつな ゆず	649	763	とうじ 冬至です。1年間で一番昼の時間が短く、夜が長い日です。ゆずのお風呂やかぼちゃの料理を食べると、次の1年間で元気に過ごすことができます。昔からいわれています。
12/24	火	にこみごはん 牛乳 いそべあげ なます としこしそば	しらす 牛乳 ちくわ あおのり かにかまぼこ うすあげ	こめ こむぎこ あぶら くろそば	だいこん だいこんのは だいこん にんじん ねぎ	615	723	へいせい 平成25年の給食は終わります。12月31日に食べる「年越しそば」を紹介します。そばアレルギーの人には「うどん」に変更しています。食べられない人がいることも知っておいてください。



クリスマスは、キリストの誕生日で、24日は、クリスマスです。トルコ人のセントニコラスという人が、子どもたちに贈り物をしたことが、はじまりだそうです。セントニコラスがなまって、サンタクロースになったそうです。



としこしそば

おおみそか としこ 大晦日に年越しそばを食べるのは、そばがほそながの細く長く伸びることにあやかって、長生きできることを願っています。また、そばが切れやすいことから悪いことから縁が切れるようにという意味もあるようです。

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

寒いと牛乳の残量が多くなってきます。風邪気味でおなかの調子が悪かったり、食欲がなくて牛乳をやめたりする人が増えてきます。体調が悪い時は、しかたがありませんが、「下痢しそう」「お腹がいたくなりそう」と予防のために牛乳を飲むのを控える人もいます。牛乳は、カルシウムやたんぱく質など成長期であるみなさんには、とても大切な飲み物です。衛生的に保管するために冷蔵庫にいれているので、冷たい牛乳ですが、ランチルームを温かくしておきますから、なるべく残さないように飲みましょう。

せいかつリズム

子どもの1日は、「朝、早く起きる」ことからではなく、「夜、早く寝る」ことから始めましょう。特に冬休みは、夜更かしすることが多くなるとおもいますので、『早く寝る！』ことが大切です。



早く寝る → 早く起きる → 食欲がある (お腹がへる)