



給食だより 1月



筑波大学附属視覚特別支援学校

あけましておめでとうございます。本年も、どうぞよろしくお願い申し上げます。
年末年始は、どのように過ごされましたか？
新しい一年も、皆さんにとって素晴らしい一年となりますように。



毎日、朝ごはんを 食べましょう!!

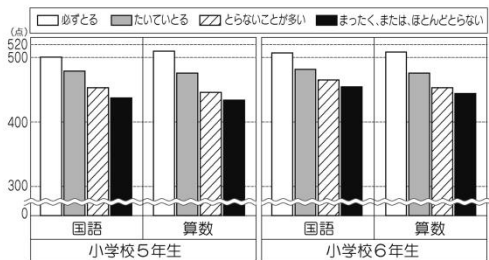
のために

☆朝ごはんの大切な役割☆

朝ごはんは1日のはじめに食べる食事なので、単に栄養素をとるだけでなく体を目覚めさせる働きもあります。胃腸などの内臓を活発に働かせ、血流をよくし、体温も上昇させ、排便もスムーズに行われるようになります。また脳にもエネルギーが補給されるため、朝食を食べるとしっかり勉強をすることができます。



朝ごはんを食べるとテストの結果もよい!



このグラフにあらわれているように、朝食を必ずとるという人は、どの教科でもテストの平均得点が高くなっています。



朝食は主食を中心に、副菜・主菜も組み合わせ

朝食は食べているよ！というひと、献立の内容まで気にしていますか？
朝食を食べているといっても、牛乳だけ、菓子パンだけなんてことはありませんか。ごはんやパンなどの主食は、頭や体を動かすエネルギーの素となる大切な食べ物だということが知られていますが、体の中でエネルギーとして使えるようにするためには、肉や魚、卵、野菜など主菜・副菜と一緒に食べることが大切です。忙しい朝ですが、ご飯に納豆をかけたり、パンと一緒に牛乳を飲むようにするだけでもバランスがよくなります。朝ごはんの内容についても一度考えてみてください。



1月の献立

※献立は、食材等の都合により変更することがあります。

日	曜	献立	日	曜	献立
8	木	雑穀米 シシヤモの天ぷら 炒り鶏 関東風雑煮 みるく寒いちごそ	23	金	ご飯 鮭の幽庵焼 パリパリサラダ みそ汁 いちごミルクプリン
9	金	ご飯 ミートローフ シーザーサラダ 野菜スープ パンプディング	26	月	カレーライス キャベツとひじきのコールスローサラダ 瓶牛乳 みかん
13	火	ご飯/焼き海苔 焼き塩鮭 白菜のクリーム煮 みそ汁 大学芋	27	火	ご飯 白身魚のピザ風焼き マセドアンサラダ みそ汁 ブラマンジェ黄桃ソース
14	水	カツ丼 キャベツのゆかり和え みそ汁 チョコプリン	28	水	ご飯 肉野菜炒め オクラ納豆 みそ汁 カフェオレプリン
15	木	ご飯 鯖の味噌煮 大根サラダ けんちん汁 抹茶ババロア	29	木	たらこスパゲッティ 鶏のスパイス煮 大豆とひじきのサラダ 野菜スープ なめらか杏仁豆腐
16	金	パン/お好みジャム チキンソテーマトソース パンプキンサラダ 野菜スープ 牛乳	30	金	ひじきご飯 コロッケ 青菜のおろし和え みそ汁 ブルーベリーヨーグルト
22	木	ミートドリア 卵サラダ 野菜スープ みかん			

※ 1月11日は、鏡開きです。お正月に神様（年神様）や仏様にお供えした鏡餅を下げ、おしるこなどにして食べます。神仏に感謝し、またその供えられたものを頂いて無病息災などを祈る日本の年中行事の一つです。

☆☆☆給食のない日☆☆☆

- 1月19～21日 交流学习・家庭学習(幼稚部小学部)
- 1月19～23日 家庭学習(中学部)
- 1月26日 社会科見学(小学部5年)



給食だより 1月



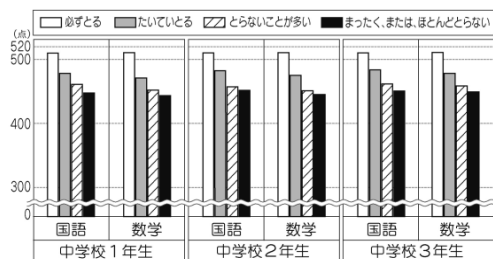
筑波大学附属視覚特別支援学校

あけましておめでとうございます。本年も、どうぞよろしくお願い申し上げます。
年末年始は、どのように過ごされましたか？
新しい一年も、皆さんにとって素晴らしい一年となりますように。



毎朝、朝ごはんを 食べましょう!!

朝ごはんを食べるとテストの結果もよい!



※国立教育政策研究所教育課程研究センター「平成15年度小・中学校教育実態調査結果」より作成

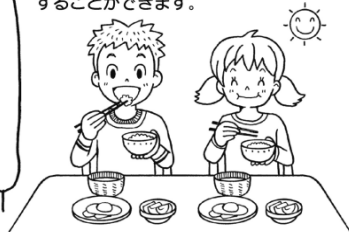


このグラフにあらわれているように、朝食を必ずとるといふ人は、どの教科でもテストの平均得点が高くなっています。



☆朝ごはんの大切な役割☆

朝ごはんは1日のはじめに食べる食事なので、単に栄養素をとるだけでなく体を目覚めさせる働きもあります。胃腸などの内臓を活発に働かせ、血流をよくし、体温も上昇させ、排便もスムーズに行われるようになります。また脳にもエネルギーが補給されるため、朝食を食べるとしっかり勉強をすることができます。



朝食は主食を中心に、副菜・主菜も組み合わせ

朝食は食べているよ!というひと、献立の内容まで気にしていますか?
朝食を食べているといっても、牛乳だけ、菓子パンだけなんてことはありませんか。ごはんやパンなどの主食は、頭や体を動かすエネルギーの素となる大切な食べ物だということが知られていますが、体の中でエネルギーとして使えるようにするためには、肉や魚、卵、野菜など主菜・副菜と一緒に食べることが大切です。忙しい朝ですが、ご飯に納豆をかけたり、パンと一緒に牛乳を飲むようにするだけでもバランスがよくなります。朝ごはんの内容についても一度考えてみてください。

☆☆☆給食のない日☆☆☆

- 1月19~21日 交流学习・家庭学習(幼稚部小学部)
- 1月19~23日 家庭学習(中学部)
- 1月26日 社会科見学(小学部5年)



1月の献立

※献立は、食材等の都合により変更することがあります。

日	曜	献立	日	曜	献立
8	木	雑穀米 シシヤモの天ぷら 炒り鶏 関東風雑煮 みるく寒いちごソ	23	金	ご飯 鮭の幽庵焼 パリパリサラダ みそ汁 いちごミルクプリン
9	金	ご飯 ミートローフ シーザーサラダ 野菜スープ パンプディング	26	月	カレーライス キャベツとひじきのコ 瓶牛乳 みかん
13	火	ご飯/焼き海苔 焼き塩鮭 白菜のクリーム煮 みそ汁 大学芋	27	火	ご飯 白身魚のピザ風焼き マセドアンサラダ みそ汁 ブラマンジェ黄桃ソース
14	水	カツ丼 キャベツのゆかり和え みそ汁 チョコプリン	28	水	ご飯 肉野菜炒め オクラ納豆 みそ汁 カフェオレプリン
15	木	ご飯 鯖の味噌煮 大根サラダ けんちん汁 抹茶ババロア	29	木	たらこスパゲッティ 鶏のスパイス煮 大豆とひじきのサラダ 野菜スープ なめらか杏仁豆腐
16	金	パン/お好みジャム チキンソテートマトソース パンプキンサラダ 野菜スープ 牛乳	30	金	ひじきご飯 コロッケ 青菜のおろし和え みそ汁 ブルーベリーヨーグルト
22	木	ミートドリア 卵サラダ 野菜スープ みかん			

※ 1月11日は、鏡開きです。お正月に神様(年神様)や仏様にお供えした鏡餅を下げ、おしるこなどにして食べます。神仏に感謝し、またその供えられたものを頂いて無病息災などを祈る日本の年中行事の一つです。



栄養&休養&運動で

体の抵抗力を高めましょう！



どうしてかぜやインフルエンザが流行するの？

冬場にかぜやインフルエンザがはやるのは、気温が低くなり、空気が乾燥してかぜやインフルエンザのウイルスが活発に活動するためです。かぜなどのウイルスが体内に入ってきて、かぜをひく人とひかない人がいます。これは、その人が持っている体の抵抗力などともかかわっているからです。



抵抗力を高めるために



体の抵抗力を高めるためには、栄養バランスのよい食事・十分な睡眠・適度な運動が大切です。

毎日の基本的な生活が、かぜを予防する第一歩になります。不規則な生活をしている人は、見直してみましょう。

かぜをひいてしまったら

安静にして休むことが大切です。熱があつて体力が消耗している時の食事は、水分をしっかりとって、消化のよいおかゆややわらかく煮たうどんなどがよいでしょう。

また、刺激物や油の多い料理はさけて、のどごしのよいスープ類やゼリー類などがおすすめです。



昔ながらの知恵 かぜに効く淡色野菜

ねぎ

にんにく

しょうが

ねぎやんにくに含まれているにおい成分は殺菌作用があり、かぜ予防に役立ちます。また、ビタミンB₁(豚肉などに多い栄養素)と一緒にとると疲労回復に効果的。しょうがは体を温める作用があり、昔からしょうが湯などにして飲まれています。このようなかぜ予防を見直してみよう。

寒くてもしっかり



手を洗おう！



あなたは指先 ちょこつとさん？



「寒いから」「めんどうだから」という理由で、指先だけさっと水で流すような手洗いをしていませんか？ これでは洗っていない部分が多くて、手洗いをしていないのほとんどかわりません。石けんでしっかり手を洗う習慣をつけましょう。

水うがいで
風邪の発症率が
40%も減少!



石けんを
使った手洗いで
ノロウイルスが
1000分の1に!

