

給食だより 12月

筑波大学附属視覚特別支援学校

すっかり日が短くなり、冬本番の到来を感じさせられる季節になってきました。風邪も

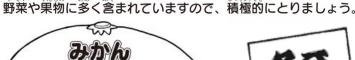
流行り始めています。 これからの季節は、風邪に加えてインフルエンザやノロウイルスの流行が予想されま

これからの李節は、風邪に加えてインフルエンザやノロウイルスの流行が予想されます。**栄養&休養&運動**を心がけ、体の抵抗力を高めるとともにこまめな**手洗い&うがい**で風邪やウイルス感染を予防しましょう。



強い体をつくるためには、体の免疫力や抵抗力を高めることが大切です。それには、自分の年齢や性別に見合ったエネルギーを確保するために、まずは3食をしっかり食べましょう。そして栄養バランスのよい食事に加え、ビタミン類をしっかりとることが

大切です。ビタミンAには皮膚や粘膜を強くしたり自の健康に役立ったりする働きがあります。また、ビタミンCは体の抵抗力を高めてくれます。ビタミンAはレバーやうなぎに、ビタミンCは



手軽にビタミンC補給!

1個当たり約30mgのビタミンC量が含まれていて 1日に2~3個食べれば必要なビタミンC量をとれます。手で皮をむくだけで簡単に食べられ、ビタミンCが豊富なみかん。今が旬なので、おいしいみかんをたくさん食べましょう。

知っていますか?豆知識~みかん編~

含まれていて、一緒に食べると思肉だけで食べるのに比べて2.5倍も摂取することができます。 また、皮を乾燥させたもの陳皮といい、漢方では 咳止めに効果があるともいわれています。みか んの皮を干して入浴剤代わりにもできるようです。 ク年の冬至は、12月22日です。冬至とは、1年で一番昼間が短くなる日のことです。

かぼちゃには、免疫力を高める

ビタミンAや血行

をよくするビタミ

10 木 ひじき蓮根

みそ汁

ミルクプリン黒糖きなこソース

この日は、昔からゆず湯に入って、かぼちゃを食べる習慣があります。これは、かぼちゃを食べると風邪をひきにくくなる、中風(脳卒中などによる麻痺など)にならないという言い伝えがあるからです。

冷蔵庫などのなかった時代、保存のきくかぼちゃは、冬のビタミン源としてとても大切な野菜だったようです。

_	■ ~ / □ ♥ / 冊八 ・				
日	曜	献立	日		献立
1	火	ご飯 鶏のつくね焼き じゃが芋と隠元のツナマヨ和え みそ汁 ブラマンジェ黄桃ソース	11	金	ご飯 鶏の松風焼き ほうれん草の磯辺和え みそ汁 ブルーベリーヨーグルト
2	水	スパゲッティミートソース スパニッシュオムレツ 野菜スープ 牛乳 フルーツ白玉	14	月	ご飯 豆腐ハンバーグ 10品目サラダ みそ汁 抹茶プリン
3	木	ご飯 野菜炒め 納豆 みそ汁 みるく寒苺ソース	15	火	あんかけ醤油ラーメン 鶏手羽元のスパイス煮 牛乳 揚げパン
4	金	ご飯 鯖の味噌煮 小松菜の胡麻和え かき玉汁 黒ごまババロア	16	水	ご飯 豚肉の味噌漬け焼き パリパリサラダ みぞれ汁 あずきミルクプリン
7	月	ご飯 鮭の照り焼き 蕪のそぼろあんかけ みそ汁 みかんヨーグルト	17	木	ご飯 鯖の竜田揚げ 卵サラダ みそ汁 カスタードプリン
8	火	パン/お好みジャム カレーシチュー 人参サラダ 牛乳 りんご	18	金	クリスマス献立 人参ピラフ 骨付きフライドチキン グリーンサラダ コーンポタージュスープ 手作りチョコレートケーキ
9	水	ご飯 メダイノ煮つけ 野菜とじゃこのおかか和え みそ汁 さっぱり杏仁豆腐	21	月	年越しそば エビと野菜のかき揚げ 南瓜の甘煮 牛乳 みかん
		玄米ご飯 豚肉と青梗菜の旨煮		☆☆	★給食のない日★☆☆

12月1日

12月24日 終業式

幼稚部 幼稚部まつり予行

12月17日 小学部2組 校内学習

12月17日 中学部1年 校外授業

12月18日 中学部オセロ部 大会参加