



# 給食だより 1月



筑波大学附属視覚特別支援学校

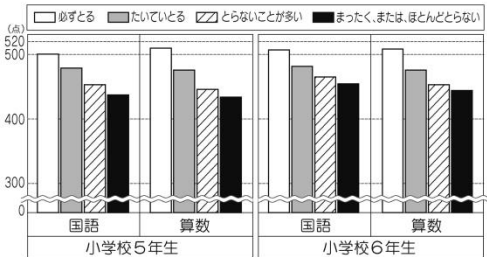
あけましておめでとうございます。本年も、どうぞよろしくお願い申し上げます。  
年末年始は、どのように過ごされましたか？  
新しい一年も、皆さんにとって素晴らしい一年となりますように。



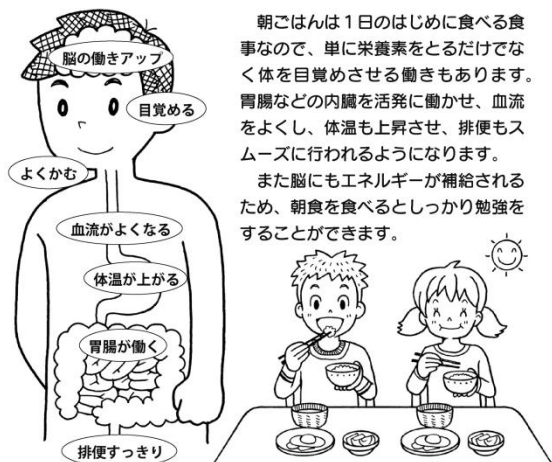
## 毎日、朝ごはんを 食べましょう!!

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・主菜も組み合わせる

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のが大切です。忙しい朝ですが、ご飯に納豆をかけた、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。

私事です、この度新しい命を授かり、1月25日より産前産後および育児休暇をいただきます。  
1月18日から山田千尋(やまだちひろ)先生が勤務くださいます。今後とも、給食運営へのご協力、どうぞよろしくお願い申し上げます。(高瀬 有香子)

### ☆☆☆給食のない日☆☆☆

1月18~20日 交流学習・家庭学習(幼稚園小学部)  
1月18~22日 家庭学習(中学部)

## 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	金	ご飯 シシャモの天ぷら 大根とキャベツのゆかり和え 関東風雑煮 みるく寒いちごソース	22	金	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
12	火	ご飯 鯖の味噌煮 パリパリサラダ けんちん汁 抹茶ババロア	25	月	ご飯 油淋鶏 小松菜とコーンのサラダ 野菜スープ なめらか杏仁豆腐
13	水	スパゲッティミートソース シーザーサラダ 野菜スープ 牛乳 大学芋	26	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	木	ご飯 白身魚のチリソース パンプキンサラダ ワンタンスープ チョコプリン	27	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	金	ご飯 メンチカツ じゃこ野菜のおかか和え みそ汁 タピオカ入りココナッツミルク	28	木	味噌ラーメン 大豆のドレッシングサラダ 南瓜のそぼろあんかけ ブルーベリーヨーグルト
21	木	ご飯 ピーマンの肉詰め 10品目サラダ みそ汁 カスタードプリン	29	金	ひじきご飯 鯖の塩焼き ポテトサラダ みそ汁 ブラマンジェいちごソース

※ 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。

学力アップ!



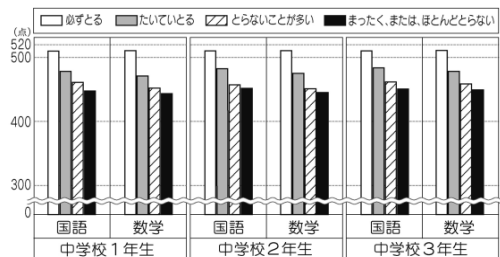
体力アップ!



のために

## 毎日、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!



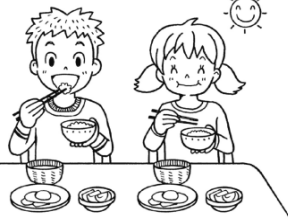
※国立教育政策研究所教育課程研究センター「平成15年度小・中学校教育実態調査結果」より作成

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、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。

私事です、この度新しい命を授かり、1月25日より産前産後および育児休暇をいただきます。  
1月18日から山田千尋(やまだちひろ)先生が勤務くださいます。今後とも、給食運営へのご協力、どうぞよろしくお願い申し上げます。(高瀬 有香子)

### ☆☆☆給食のない日☆☆☆

1月18~20日 交流学習・家庭学習(幼稚園小学部)  
1月18~22日 家庭学習(中学部)

## 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	金	ご飯 シシャモの天ぷら 大根とキャベツのゆかり和え 関東風雑煮 みるく寒いちごソース	22	金	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
12	火	ご飯 鯖の味噌煮 パリパリサラダ けんちん汁 抹茶ババロア	25	月	ご飯 油淋鶏 小松菜とコーンのサラダ 野菜スープ なめらか杏仁豆腐
13	水	スパゲッティミートソース シーザーサラダ 野菜スープ 牛乳 大学芋	26	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	木	ご飯 白身魚のチリソース パンプキンサラダ ワンタンスープ チョコプリン	27	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	金	ご飯 メンチカツ じゃこと野菜のおかか和え みそ汁 タピオカ入りココナッツミルク	28	木	味噌ラーメン 大豆のドレッシングサラダ 南瓜のそぼろあんかけ ブルーベリーヨーグルト
21	木	ご飯 ピーマンの肉詰め 10品目サラダ みそ汁 カスタードプリン	29	金	ひじきご飯 鯖の塩焼き ポテトサラダ みそ汁 ブラマンジェいちごソース

※ 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B<sub>1</sub>(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



### 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！

