

給食たより12月

筑波大学附属視覚特別支援学校

毎日、寒い日が続いていますね。あつという間に12月です。今年は、どんな思い出が増えたでしょう。給食では、いろいろな新メニューを取り入れてみました。またこれからも楽しみに食堂に来て下さいね。そして、冬になると心も体も温めてくれるおいしい料理や食材がたくさんあります。風邪に負けない体を作っていきましょう！そして、素敵な新年を迎えてください。



冬至って何だろう？



今年、12月22(金)が冬至です。

冬至(とうじ)とは、一年で一番、太陽が出ている時間が短く、夜が長い日のことを言います。では、なぜ、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入る習慣があるのでしょうか？

まだ、冷蔵庫がなかった江戸時代に、夏から長く保存ができる野菜のかぼちゃは、とても重宝されました。かぼちゃには、風邪予防によく、ビタミンやカロテンが豊富に含まれています。昔の人は、かぼちゃを食べて、健康に過ごそうとしていたのかもしれませんがね。また、ゆず湯のゆずにも、体を温める作用があります。寒さを乗り越えるために、考えた知恵ですね。切っていないゆずと、半分に切ったゆずをネットに入れて、お風呂に浮かべると、香りも十分に楽しめるのでおすすめです。

冬においしくなる野菜や果物

大根(だいこん) 旬:10月~3月

長い大根は、部位によって、料理の仕方や味が変わります。葉っぱは、茹でたり、炒めたりしてご飯に混ぜたりしたりします。(12/6に出します！)根の上部は、辛味が弱く、生で食べるサラダなどが向いています。中間部は、甘みがあり、肉質が均一なので、煮物に向きます。下部は、辛味が強く、筋が多めにあります。なので、辛味大根おろしにしたり、塩もみにするのもおすすめです。また、大根で煮物を作るときに、「お米のとぎ汁で下茹でをすることで大根の苦味やアクを取り除かれ、美味しく仕上がる」といわれています。お試しあれ！



白菜(はくさい)
旬:10月~2月
冬の鍋といえば、白菜が欠かせないですよ。白菜には、カリウムという成分が多く含まれ、体の中の塩分を排泄してくれる役割をします。カリウムは、煮ると煮汁に溶け出しちゃうため、鍋などで、汁ごと食べる鍋は、とても効果的です。



みかん
旬:12月~2月
世界中で100種もあるみかん。皆さんがよく食べているのは、日本生まれの「温州みかん」です。和歌山県、愛媛県、静岡県でよく採れます。ビタミンCやカロテン、クエン酸が多く含まれ、疲れを取ってくれたり、感染症の予防、美肌作りにも欠かせない果物です。

12月の献立



※献立は、食材等の都合により変更する場合があります。

日	曜	献立	日	曜	献立
1	金	ご飯 鯖の塩焼き 牛蒡と白滝の炒め物 みそ汁 ジョア	12	火	白菜とベーコンのクリームスパゲティ じゃこサラダ ポトフスープ NEW リンゴゼリー
4	月	あんかけ醤油ラーメン 青菜の胡麻和え のりおポテト NEW 飲むヨーグルト みかん	13	水	☆筑波附属連携メニュー☆ ご飯 豚肉の竜田揚げ 青菜のお浸し 筑坂産！さつま芋たっぷり汁 牛乳/みかん
5	火	ご飯 手羽元と卵の煮物 たらこスパゲティサラダ みそ汁 ココナッツミルクプリン	14	木	わかめご飯 小魚の南蛮漬け 肉じゃが みそ汁 カスタードプリン
6	水	大根の葉ご飯 鯖のみそ焼き 根菜のそぼろあんかけ かきたま汁 あずきミルクプリン	15	金	ナン キーマカレー シーザーサラダ 春雨スープ フルーツヨーグルト
7	木	パン チキンマカロニグラタン もやしとコーンのサラダ ミネストローネ コーヒー牛乳(瓶)	18	月	ご飯 豚の生姜焼き もやしのナムル けんちん汁 ブルーベリーミルクプリン
8	金	ご飯 ヒレカツ キャベツの和え物 具沢山みそ汁 パイン寒	19	火	ご飯 ブリの味噌漬け焼き ほうれん草とハムの和え物 みそ汁 練乳ミルクプリン
11	月	ご飯 カジキのごま味噌焼き 切干大根のナムル すまし汁 マンゴープリン	20	水	☆クリスマス献立☆ エビピラフ 骨付きフライドチキン ブロッコリーサラダ 野菜スープ ジョア/チョコカップケーキ 

※給食のない日※

4日	幼稚部	幼稚部祭り代休	15日	幼稚部	久里浜へ校外保育
8日	幼稚部	校外保育	18日	小学部	6年社会科見学
12日	中学部	1年校外学習	21日		終業式