



# 給食たより 1月



筑波大学附属視覚特別支援学校

## 新年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。みなさんにとって、素晴らしい一年となりますように。

さて、どんなお正月を過ごしたでしょうか？おせち料理やお雑煮、七草がゆは食べましたか？日本の伝統的な行事食はこれからもずっと受け継いでいってほしいものです。今年は、鏡開きの日に、関東風のお雑煮を出します。自分のお家と違いがあるか、食べ比べてみてくださいね。

## マナーよく食事することを心がけよう！



きちんとはしを持つことはできるかな？



## マナー違反に要注意！

次のようなことをしている人はいませんか？  
自分やまわりの人とチェックしてみましょう。



口に食べ物が入ったままおしゃべりする	がちがちやと食器の音を立てる	ひじをついて食べる
まわりの人とひざざける	食事中に席を立つ	食事中にひざさくしな話をする

「はしの使い方なんて、食べられればどうでもいいんでしょう？」と考えている人はいませんか？美しいはし使いは、料理が食べやすいだけでなく、他の人にも良い印象を与えます。逆に、はしづかいが上手でないと、食べ物をこぼしてしまったり、他人に不快な印象を与えてしまいます。大人になった時に、恥ずかしい思いをしないためにも、今からきちんとしたはし使いを身につけましょう！

昨年の12/13日に筑波大学附属坂戸高校と連携し、附属大塚、桐ヶ丘そして視覚で「筑坂産！さつま芋たっぷり汁」を提供しました。小学部低学年の芋掘り遠足で、掘った畑の隣で育てていたものです。甘みたっぷりのさつま芋は、ほくほくでおおいかったですね！

## 1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
11	木	ご飯 鰯の照り焼き 白菜のゆず風味和え 関東風雑煮 みかん/ジョア	19	金	ご飯 鶏肉の香草パン粉焼き 菜果サラダ クラムチャウダー チョコプリン
12	金	ご飯 チキン南蛮 コーンサラダ 中華風卵スープ 苺ミルクプリン	25	木	ご飯 蓮根のはさみ揚げ じゃこサラダ けんちん汁 ブルーベリーミルク
15	月	ひじきご飯 鮭の幽庵焼き キャベツのごま酢和え みそ汁 ヨーグルトプリン	26	金	鶏ごぼうご飯 鯖の塩麹焼き 海藻サラダ みそ汁 みかん寒
16	火	醤油ラーメン 青菜のナムル 大学芋 いちご/牛乳	29	月	ご飯 麻婆豆腐 わかめサラダ 中華スープ タピオカ入りココナッツミルク
17	水	ご飯 シイラの竜田揚げ 10品目サラダ 豚汁 黒蜜きなこプリン	30	火	ご飯 白身魚の揚げおろし煮 青菜の磯辺和え みそ汁 黄桃ババロア
18	木	じゃこ炒飯 切干大根のナムル ワンタンスープ オレンジ/牛乳	31	水	チキンカレー シーザーサラダ 野菜スープ リンゴ/牛乳

### 給食のない日

1月22～24日

幼稚部・小学部

家庭学習/交流学习

1月22～26日

中学部

家庭学習

