



給食だより 12月



筑波大学附属視覚特別支援学校

12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
1	水	芋煮風うどん 小松菜ときのこのおろし和え さつま芋とリンゴの重ね煮 牛乳	13	月	ご飯 赤魚の煮つけ 大根と里芋のそぼろ煮 みそ汁 小豆入りみるく寒
2	木	ご飯 つくねのあんかけソース ひじきのサラダ みそ汁 ココナッツミルクプリン	14	火	ソースかつ丼 野菜とじゃこのおかか和え こずゆ みるく寒いちごソース
3	金	ご飯 鮭の幽庵焼き 水菜と舞茸のお浸し みそ汁 ミルクプリン黒糖ソース	15	水	あんかけ焼きそば 焼売 厚揚げときのこの酸辣湯 フルーツヨーグルト
6	月	シーフードグラタン ベーコンときのこのサラダ 卵入り野菜スープ 揚げパン	16	木	ドライカレーライス コンビネーションサラダ 野菜スープ 牛乳 りんご
7	火	子ぎつねご飯 マダラの西京焼き 大根と梅のさっぱり和え みそ汁 ブラマンジェ黄桃ソース	17	金	わかめご飯 ささみの梅しそフライ ほうれん草のナムル みそ汁 みかん入りみるく寒
8	水	ご飯 酢豚 小松菜ともやし中華風サラダ 白湯風スープ さっぱり杏仁豆腐	20	月	ご飯 鯖の味噌煮 小松菜とコーンのサラダ かき玉汁 抹茶プリン
9	木	ご飯 サーモンのバター照り焼き ポテトサラダ クリームスープ みかん	21	火	*****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 チョコカップケーキ
10	金	魯肉飯(ルーローハン) 白菜サラダ 大根スープ 豆花(トウファ)	22	水	*****冬至献立***** 南瓜入りほうとううどん 手羽先揚げ パリパリサラダゆず風味 パンプキンディング

寒さに負けない体をつくろう!

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目の健康に役立つ働きがあります。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は野菜や果物に多く含まれていますので、積極的にとりましょう。



みかん

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。



冬至

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ンEが、豊富に含まれています

今年の冬至は、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。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。冬至に食べるイメージから冬に摂れる野菜と思っている人もいますが、夏に収穫される野菜です。とれたてよりも、しばらく貯蔵することで甘みが増し美味しくなります。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。

知っていますか? 豆知識 ~みかん編~

みかんの袋や白いすじには食物繊維がたくさん含まれていて、一緒に食べると果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されています。みかんの皮を干して入浴剤代わりにできるようです。

☆☆☆☆★給食のない日☆☆☆☆
12月9日 小学部3,4年生 社会科見学

12月 3日 小学部2組 早帰り
12月13日 幼稚部 代休

