



# 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。

すっかり日が短くなり、冬の到来を感じさせられる季節になってきました。これからの季節は、ニュースになっている新型コロナウイルス感染拡大に加え、インフルエンザやノロウイルスの流行も予想されます。栄養&休養&運動を心がけ、体の抵抗力を高めるとともに、マスクの着用、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。



### 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。



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21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。

**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。

**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。

日	曜	献立	日	曜	献立
1	火	芋煮風うどん 小松菜と舞茸のおろし和え さつま芋とリンゴの重ね煮 牛乳	14	月	ソース焼きそば ポテトサラダ わかめスープ 揚げパン 牛乳
2	水	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 フルーツみるく寒	15	火	ポークカレーライス きのこベーコンのサラダ 野菜スープ ココナッツミルクプリン
3	木	ドライカレーライス 小松菜とコーンのサラダ 野菜と卵のスープ プラマンジェ キウイソース	16	水	ご飯 赤魚の煮つけ マセドアンサラダ みそ汁 マンゴープリン
4	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	17	木	ご飯 鶏のから揚げ 春雨サラダ みそ汁 みるく寒 いちごソース
7	月	ご飯 鯖のカレー風味揚げ 大根と梅のさっぱり和え みそ汁 カラメルプリン	18	金	ご飯 鮭のマヨコーン焼き おさつサラダ かき玉汁 タピオカ入りココナッツミルク
8	火	パン チキンクリームシチュー グリーンサラダ りんご	21	月	南瓜入りほうとう 竹輪の磯辺揚げ パリパリサラダ パンプキンプリン 
9	水	ご飯 白身魚のフライ タルタルソース にんじんサラダ 野菜スープ チョコプリン	22	火	*** クリスマス献立 ***  にんじんピラフ 骨付きフライドチキン グリーンサラダ コーンスープ チョコカップケーキ 
10	木	ご飯 鶏肉と南瓜と茄子の甘酢炒め ミモザサラダ みそ汁 フルーツヨーグルト			
11	金	ご飯 キャベツ入りメンチカツ スパゲティサラダ みそ汁 牛乳	23	水	年越しそば エビと野菜のかき揚げ 野菜とじゃこのおかか和え 牛乳 みかん 