



12月 こんだてひょう



久慈拓陽支援学校

	朝食 (あさ)	昼食 (ひる)	エネルギー (kcal)	赤のなかま 血や肉になるもの	黄色のなかま 熱や力になるもの	緑のなかま からだの調子をととのえるもの	夕食 (よる)	おやつ
1 木	ごはん みそしる	むぎごはん	小 641 中・高 779	わかめ みそ	こめ おおむぎ	たまねぎ	ごはん	おさつスナック おやつカルパス
	いりどり	みそしる		ぶたにく なまあげ こおり豆腐 みそ	やきふ		やさいスープ	
	おひたし	あつあげマーボー		あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	さとう ごまあぶら	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ しょうが にんにく	ぶたにくのしょうがやき	
	つぼづけ	ナムルふうびたし		あぶらあげ		にんじん ほうれんそう もやし しょうが	シルバーサラダ	
2 金	ごはん みそしる	サンドウィッチ (ブルーベリー・サ)	小 618 中・高 772	まぐろ	しよくパン マヨドレ	パセリ ブルーベリージャム	き 帰 省 白	
	なっとう	クラムチャウダー		あさり ベーコン スキムミルク		コーン グリンピース にんじん たまねぎ		
	ハムとキャベツのソテー	きゅうりのさっぱりサラダ		ハム	ごま	きゅうり だいこん かいわれな		
	あじつけのり	ようなし				ようなし		
5 月	当日帰舎	だいこんわかごはん	小 633 中・高 734	こめ おおむぎ	ごま	だいこんわかご	ガバオふうライス	えびせん ジョア
		みそしる		みそ		だいこん にんじん	わかめスープ	
		はっほうさい		とりにく えび いか うずらたまご	あぶら かたくりこ ごまあぶら	にんじん はくさい たけのこ チンゲンサイ きくらげ しょうが	さんしょくナムル	
		マカロニサラダ		マカロニ	マヨドレ	きゅうり にんじん コーン	みかん	
6 火	ごはん みそしる	あわごはん / つぼづけ	小 643 中・高 731	こめ おおむぎ	あわ	だいこん(つぼづけ)	ごはん	しみチョココーン ソフトサラダ
	いりどうふ	みそしる		みそ		はくさい にんじん	にらたまスープ	
	なめだけあえ	とりのチーズやき		とりにく チーズ			さけのからあげ・やさいあんかけ	
	ふりかけ	ちくわのいそべあげ		ちくわ あおのり	こむぎこ コーンスターチ あぶら		ほたてのクリームサラダ	
7 水	ごはん みそしる	むぎごはん	小 627 中・高 739	わかめ	こめ おおむぎ	ねぎ	さんしょくどんぶり	カスタードケーキ どちおとめ ぼりんこ
	わかたけしのだに	すましじる		ぶたにく とうふ	ごまあぶら	はくさい はくさいキムチ えのきだけ なら	みそしる	
	かまぼこいりおひたし	ぶたキムチ豆腐		ポテトサラダ	マッシュポテト マヨドレ	きゅうり コーン にんじん いんげん	にくじゃが	
	のりのつくだに	のりのつくだに		のりつくだに			しらすあえ	
8 木	ごはん みそしる	むぎごはん	小 663 中・高 763	わかめ みそ	こめ おおむぎ	ねぎ	ごはん	ビスコ ばかうけせんべい
	にくだんこのあまからに	みそしる		さけ たまご	こむぎこ パンこ あぶら		みそしる	
	やさしいため	さけフライ		ハム	フレンチドレッシング	レタス キャベツ にんじん きゅうり コーン	かふううたまごやき	
	きゅうりづけ	コールスロー			マヨドレ	ブロccoli	たこナゲット	
9 金	ごはん みそしる	むぎごはん	小 641 中・高 729	わかめ みそ	こめ おおむぎ		まいつきにち『食育の日』 毎月19日は『食育の日』 12月のテーマ：世界の食べ物を味わおう ◎サッカーワールドカップも終盤！ 開催国カタールのパンを体験しよう。	
	やきざかな	パイザンヌスープ		ベーコン	じゃがいも	にんじん たまねぎ キャベツ		
	ちゅうかうおひたし	メンチカツ		とりにく ぶたにく	こむぎこ パンこ あぶら	キャベツ にんじん コーン		
	あじつけのり	スパゲティーナポリタン			スパゲティー あぶら	たまねぎ ピーマン		
12 月	ごはん みそしる	むぎごはん / たくあんづけ	小 643 中・高 770	わかめ みそ	こめ おおむぎ	だいこん(たくあんづけ)	ごはん	サッポロポテト バーベQあじ ぜいたくルモンド
	にくだんこのあまからに	みそしる		たまご スキムミルク ベーコン チーズ	あぶら	たまねぎ にんじん グリンピース	みそしる	
	やさしいため	ようふうたまごやき		ハム チーズ	マヨドレ	れんこん レタス きぬさや	たらのすぶた豆腐	
	きゅうりづけ	ハムとれんこんのサラダ				ブロccoli	めかぶのサラダ	
13 火	ごはん みそしる	むぎごはん	小 616 中・高 737	わかめ みそ	こめ おおむぎ		わかめごはん	ごこくのビスケット かぶきあげ
	はくさいのごもくに	みちのくじる		とうふ みそ	こんにやく	はくさい にんじん ねぎ ぶなしめじ	みそしる	
	おかかあえ	わふうポークソテー		ぶたにく	こんにやく さといも あぶら さとう	にんじん たけのこ グリンピース	とうふチャンプルー	
	ふりかけ	いなかに		まめちくわ	ごま	ほうれんそう もやし	ごぼうサラダ	
14 水	ごはん みそしる	カレーうどん	小 637 中・高 794	ぶたにく あぶらあげ	うどん あぶら	たまねぎ にんじん ほうれんそう ねぎ しめじ	ごはん	ミニマドレーヌ まがりせんべい
	さばのみそに	ひじきのサラダ		ひじき		キャベツ きゅうり にんじん コーン	さけのつみれじる	
	ナムルふうびたし	フルーツヨーグルト		ヨーグルト		パイナップル みかん もも パナナ	よしのに	
	ふりかけ						しょうゆごまネーズあえ	
15 木	ごはん みそしる	きびごはん	小 604 中・高 720	こめ おおむぎ	きび		【寄宿舎・クリスマス会】 クリスマス リクエストメニュー & ジャンメリー	クリスマスケーキ おちゃ
	なっとう	ごもくじる		こおり豆腐	かたくりこ	だいこん にんじん ごぼう ほうれんそう		
	ベーコンとやさいのカレーソテー	さけのみそマヨネーズやき		さけ みそ チーズ	マヨドレ	パセリ		
	やきのり	シルバーサラダ		ハム	はるさめ しらたき マヨドレ	きゅうり みかん コーン		
16 金	ごはん みそしる	コッペパン (りんごジャム)	小 623 中・高 732	あさり いか えび	コッペパン	りんごジャム	き 帰 省 白	
	あつやきたまご	パイヤベース		もみのきチキン	あぶら	たまねぎ にんじん トマト		
	ごもくきんぴら	もみのきチキン						
	ふりかけ	ブロccoli・トマトぞえ		マヨドレ		ブロccoli トマト		



食育だより

あと1か月で今年も終わります。この時期は、クリスマスやおみそかなど、人と食事をする機会が増えます。そこで気をつけたいのが、感染症です。感染症予防のためには、必要なタイミングでしっかり手を洗い、栄養バランスのよい食事と十分な休養が大切です。寒さに負けず、元気に過ごしましょう。



	朝食 (あさ)	昼食 (ひる)	エネルギー (kcal)	赤のなかま 血や肉になるもの	黄色のなかま 熱や力になるもの	緑のなかま からだの調子をととのえるもの	夕食 (よる)	おやつ
19月	当日帰舎	むぎごはん / のりのつくだに ひつつみじる いわしのきしゅううめに アーモンドあえ トマトぞえ みかん ぎゅうにゅう	小 646 中・高 764	のりつくだに あぶらあげ とりにく いわしきしゅうに	こめ おおむぎ ひつつみ アーモンド さとう マヨドレ	ごぼう にんじん ねぎ ほうれんそう もやし トマト みかん	ひえごはん みそしる にくみそおでん マカロニサラダ バナナ	バームクーヘン おととと
20火	ごはん みそしる プレーンオムレツ ごもくひじきに ふりかけ りんご ヤクルト	むぎごはん みそしる すぶた かいそうサラダ バナナ ぎゅうにゅう	小 646 中・高 770	みそ ぶたにく かいそうミックス いか あさり ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ かたくりこ あさぶら さとう ごま	はくさい にんじん にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン しいたけ パイナップル キャベツ きゅうり バナナ	ごはん いものこじる さばのカレーやき わかめとツナのあえもの ブロッコリー・トマトぞえ みかん	ベビースター ラーメンまる ロアンヌ いちご
21水	ごはん みそしる ちくせんに しらすあえ きゅうりづけ ようなし ヤクルト	さけわかめごはん みそしる とうふコロッケ かわりきりほしに ポイルキャベツ オレンジ ぎゅうにゅう	小 616 中・高 742	さけわかめごはんのもと ふのり みそ とうふ まぐろ あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ ごま やきふ こむぎこ パンこ あぶら	たまねぎ たまねぎ きりぼだいこん コーン にんじん いんげん キャベツ にんじん オレンジ	ごはん サーモンチャウダー てりやきチキン ひじきとじゃがいものあえもの ポイルキャベツ バナナ	ミルネージュ かたあげポテト
22木	ごはん みそしる にざかな おひたし ポイルささかまぼこ みかん ヤクルト	ごはん かぼちゃのスープ 今日冬至 にこみハンバーグ ブロッコリー・トマトぞえ クリスマスケーキ ぎゅうにゅう	小 722 中・高 817	ベシャメルソース ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく (とうにゅう) ぎゅうにゅう	こめ さとう バター (こめこ)	かぼちゃ たまねぎ たまねぎ エリンギ ブロッコリー トマト (いちご)	冬休み・帰省白	

感染症予防に効果的な 手洗いのタイミング

冬に多い感染症

冬に多い感染症として挙げられるのは、ノロウイルスとインフルエンザです。ノロウイルスは、手や食べ物を通して体の中に入り、おう吐や下痢などの症状が現れます。インフルエンザは、おもにせきやくしゃみなどの飛まつが体の中に入り、38℃以上の高熱や頭痛、関節痛などの症状が急速に現れます。

外から帰ってきた時

せきやくしゃみをした後

調理の前

食事の前後

トイレから出た後

手洗いは、手についている細菌やウイルスを減らすことができる有効な予防手段です。寒いと手洗いがおろそかになりがちですが、石けんを泡立ててから、手のひら、手の甲、指と指の間、指先などをしっかり洗いましょう。流水ですすいだ後は、きれいなタオルやハンカチで拭くようにします。

大みそかに食べる年越しそば

年越しそばには、そばの細長い形から長寿を願って食べるという説があります。ほかにも、「金を集める」縁起物として食べるという説などがあり、これらの由来から大みそかに家族でそばを食べるようになりました(ただし、地域によっては、そばを食べないところもあります)。

冬野菜は甘い!

冬野菜を食べた時、甘いと感ずることがあります。これは、冬野菜が寒さで凍らないように、細胞に糖を蓄えるためです。冬野菜の甘みを味わってみましょう。

冬休みも生活リズムをととのえよう

冬休みの間には、つい、夜ふかしをしてしまい、生活リズムが乱れがちになります。不規則な生活で体調をくずさないためにも、朝起きたら、朝の光を浴びる、朝ごはんをはじめ、三食規則正しく食べる、日中は元気に体を動かす、夜は早めに寝て十分な睡眠をとるようにしましょう。

クイズ

口から入った食べ物の通り道はどれ?

- ① 口→食道→小腸→胃
- ② 口→食道→胃→小腸
- ③ 口→胃→食道→小腸

正解は②です。口から入った食べ物は、食道を通り、胃でつぶされ、小腸で栄養を吸収します。