

# 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)	血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える	夕食 (よる)	おやつ	コメント
			あか	き	みどり			
2 げつ 月	当日帰舎 とうじつきしゃ	むぎごはん ぎゅうにゅう みそしる いそじゃが コールスロー パナナ 【小638kcal：中・高752kcal】	ぎゅうにゅう あぶらあげ ちくわ ほたて ぶたにく ハム みそ	こめ おおむぎ きょうかまい じゃがいも こんにやく さとう こめあぶら ドレッシング	だいこん にんじん たまねぎ いんげん しょうが レタス キャベツ きゅうり とうもろこし パナナ	ごはん みそしる ぎせいどうふ ちくわのいそべあげ ポイルキャベツ りんごゼリー	おととつと しみチョココーン	♪お知らせ♪ コメント欄には、毎日の こんだて名★ に対する コメントを記しています。
3 か 火	ごはん みそしる おにしめ かわりいそあえ のりのつくだに マンゴー ヤクルト	むぎごはん ぎゅうにゅう のっぺいじる さけのみそマヨネーズやき シルバーサラダ おかかあえ たくあんづけ オレンジ 【小629kcal：中・高760kcal】	ぎゅうにゅう あぶらあげ さけ ハム こなチーズ かつおぶし みそ	こめ おおむぎ きょうかまい さいともこんにやく はるさめ しらたき かたくりこ マヨネーズ	だいこん にんじん パセリ きゅうり とうもろこし もやし ほうれんそう みかん オレンジ	ごはん みちのくじる あげどりのあまからソース ビーフンソテー おひたし みかん★	カレーパンせんべい ビスコ	12月3日は「みかんの日」。 ビタミンCたっぷりて風邪 予防に効果があります。
4 すい 水	ごはん みそしる にくだんごとやさいのにも おひたし ふりかけ グレープフルーツ ヤクルト	むぎごはん ぎゅうにゅう みそしる あつあげマーボー ちゅうかふうおひたし みかん 【小632kcal：中・高768kcal】	ぎゅうにゅう わかめ ハム ぶたにく なまあげ さとう かたくりこ こめあぶら ごまあぶら	こめ おおむぎ きょうかまい じゃがいも はるさめ さとう かたくりこ こめあぶら ごまあぶら	ねぎ しょうが にんにく にんじん たまねぎ しいたけ ほうれんそう はくさい みかん	きびごはん わかめスープ★ さばのちようせんやき スパゲティーサラダ ポイルキャベツ きゅうりづけ りんご	トッポミニ ソフトサラダ	さんりくさん 三陸産のわかめを使用してい ます。肉厚でコリコリした 食感が特徴です。
5 もく 木	ごはん みそしる ほっけのしおやき かわりきりほしに あじつけのり オレンジ ヤクルト	アマランサスごはん ぎゅうにゅう みそしる にくみそおでん カラフルハムサラダ りんご 【小601kcal：中・高737kcal】	ぎゅうにゅう ちくわ やきどうふ こんぶ とりこ ハム チーズ みそ	こめ おおむぎ きょうかまい アマランサス こんにやく さとう マヨネーズ	だいこん にんじん きゅうり キャベツ ピーマン あかピーマン りんご	ごはん ごもくスープ かふうたまごやき あげギョーザ ポイルキャベツ みかん	たべっこどうぶつ チーズおかき	6日(金)の給食はカレーう どんです。 「カレーうどん」と「カレー 南蛮」の違いはご存じですか？ 「南蛮」=「ねぎ」のことを 指します。拓陽の特製具だく さんのカレーうどんはたまねぎ と長ねぎ入り。どちらの名前 にしても、おいしさは変わり ません(*^O^*) ちなみに9日(月)の給食の チキン南蛮は、唐揚げした 鶏肉を、ねぎや唐辛子などを 三杯酢(酢1：醤油1：みりん 1)で漬けた料理です。
6 きん 金	ごはん みそしる いりどうふ ゆかりあえ ふりかけ バナナ ヤクルト	カレーうどん★ ぎゅうにゅう アーモンドあえ ぶどうゼリー 【小605kcal：中・高780kcal】	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ	うどん さとう アーモンドロースト ぶどうゼリー こめあぶら	たまねぎ にんじん こまつな ぶなしめじ ねぎ ほうれんそう もやし	帰省日		
9 げつ 月	当日帰舎 とうじつきしゃ	むぎごはん ぎゅうにゅう みそしる チキンなんばん★ かぼちゃのぶくめに ポイルキャベツ ふりかけ りんご 【小639kcal：中・高784kcal】	ぎゅうにゅう とりこ たまご みそ	こめ おおむぎ きょうかまい ごま かたくりこ こむぎこ さとう ザラメ こめあぶら	だいこん にんじん にんにく しょうが たまねぎ パセリ かぼちゃ キャベツ りんご	ごはん とんじる はんぺんフライ パンサンスー プリン	クリームコロン ミニえびせん	
10 か 火	ごはん みそしる なっとう やさしいため ポイルささかまほこ みかん ヤクルト	むぎごはん ぎゅうにゅう みそしる ハムとれんこんのサラダ タラとチンゲンサイのオイスターソースいため グレープフルーツ 【小630kcal：中・高748kcal】	ぎゅうにゅう たら ハム チーズ みそ	こめ おおむぎ きょうかまい かたくりこ さとう こめあぶら ごまあぶら	はくさい にんじん しいたけ ぶなしめじ チンゲンサイ たけのこ れんこん レタス きぬさや グレープフルーツ	さけわかめごはん みそしる まつかぜやき ゴボーサラダ ポイルキャベツ トマトそえ	なんぶせんべい パイのみ	
11 すい 水	ごはん みそしる さばのしおやき ごもくきんぴら こやきのり ようなし ヤクルト	むぎごはん ぎゅうにゅう みそしる よしのに ごまネーズあえ★ ふりかけ みかん 【小619kcal：中・高730kcal】	ぎゅうにゅう とうふ ハム とりこ ちくわ みそ	こめ おおむぎ きょうかまい こんにやく ごま さいとも さとう かたくりこ こめあぶら	えのきたけ にんじん たけのこ きぬさや キャベツ ピーマン あかピーマン みかん	ごはん いそスープ ポークソテー・メキシカン ひじきとじゃがいものあえもの ポイルキャベツ りんご	とんがりコーン こえだ	すりごまとマヨネーズの相性 がよい和え物です。マヨネー ズを控えめに、醤油を少 し加えるのもおすすめ。
12 もく 木	ごはん みそしる あつやきたまご さんしょくナムル つぼづけ りんご ヤクルト	むぎごはん ぎゅうにゅう みそしる ぶたキムチどうふ かみかみうみのさちあえ★ パイナップル 【小607kcal：中・高726kcal】	ぎゅうにゅう ふのり かいそう ぶたにく とうふ さきいか しらすほし みそ	こめ おおむぎ きょうかまい じゃがいも ごま ごまあぶら	ねぎ はくさい えのきたけ にんじん にら だいこん キャベツ えだまめ パイナップル	ごはん みそしる さけのからあげ・やさしいあんかけ マカロニサラダ ブロッコリーそえ バナナ	ほしたべよ ホームパイ	海藻サラダとキャベツなどの さっぱり和えです。味付けは さきいかやしらす干し、たく あん漬けの味のみ！
13 きん 金	ごはん みそしる ちくぜんに おかかあえ★ きゅうりづけ りんご ヤクルト	コッペパン ぎゅうにゅう ビーフシチュー フレンチサラダ オレンジ 【小623kcal：中・高765kcal】	ぎゅうにゅう ぎゅうにく	コッペパン じゃがいも ドレッシング バター	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん オレンジ いちごジャム	帰省日		おかかとは、宮中で働く女官 が鯉節を「かか」と呼んでい て、丁寧に「お」を付く加え たという説があります。 ～うらに続きます～

※都合により、献立及び食材が変更になる場合があります。  
※お気付きの点等ございましたら、学級担任または保健部担当：越戸までお寄せ下さい。

今年(ことし)は12月22日(がつにち) 冬至(とうじ)です。

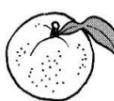
冬至は、1年中(ねんじゅう)で昼間(ひるま)がもっとも短く、夜(よる)がもっとも長い日(ひ)です。この日(ひ)を境(さかい)に日(ひ)が長くなり、太陽(たいよう)の力(ちから)が復活(ふっかつ)することから「一陽来復(いちようらいふく)」ともいわれています。「一陽来復(いちようらいふく)」には、悪いことばかりあったのが、ようやく回復(かいふく)してよい方(ほう)に向(む)いてくるという意味(いみ)もあります。

## 冬至(とうじ)にまつわる食べ物(たもの)



かぼちゃ

冬至(とうじ)にかぼちゃ(かぼちゃ)を食べるとかぜをひかないなどのいい伝え(つたえ)があります。昔(むかし)から冬(ふゆ)を乗り切(き)るために、かぼちゃ(かぼちゃ)を食べていました。



ゆず

冬至(とうじ)にゆず湯(ゆずゆ)に入る風習(ふうじゆ)があります。ゆず湯(ゆずゆ)に入ると、ひびやあかぎれ(あかぎれ)が治(な)り、かぜをひかないともいわれています。



んがつく食べ物

冬至(とうじ)に「ん」がつく食べ物(たもの)、かぼちゃ(かぼちゃ)、れんこん(れんこん)、にんじん(にんじん)、きんかん(きんかん)、うどん(うどん)などを食べると運(うん)に恵(めぐ)まれるといわれています。



	朝食 (あさ)	昼食 (ひる)	血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える	夕食 (よる)	おやつ	コメント
			あか	き	みどり			
16 げつ 月	とうじつ きしや 当日帰舎	ちゅうかふうおこわ ぎゅうにゅう みそしる さけのバターやき いんげんのアーモンドあえ トマトそえ パナナ 【小633kcal：中・高755kcal】	ぎゅうにゅう こんぶ わかめ ぶたにく さけ みそ	こめ おおむぎ きょうかまい やきふ さとう アーモンドロースト バター ごまあぶら マヨネーズ	たけのこ にんじん しいたけ たまねぎ グリーンピース トマト いんげん パナナ	 (舎)クリスマス会★ お楽しみXmasメニュー & ケーキ・シャンメリー		ことし きしやくしやせい みな 今年も寄宿舍生の皆さんから リクエストをいただきました。 おい 美味しさは勿論のこと、見た め 見た目も楽しい盛り付けを自指し
17 か 火	ごはん みそしる わかたけしのだに さんしょくあえ のりのつくだに かき ヤクルト	はつがげんまいいりごはん ぎゅうにゅう みそしる すぶた だいこんサラダ りんご 【小640kcal：中・高768kcal】	ぎゅうにゅう ふのり ハム ぶたにく みそ	こめ おおむぎ きょうかまい はつがげんまい ごま やきふ さとう かたくりこ こめあぶら ドレッシング	たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン しいたけ だいこん かいわれだいこん パイナップル りんご	ごはん いものこじる さんまのしおやき いかなゲット ナムルふうにびたし みかん	うまいほう アルフォート	ます！ たの お楽しみに!! 
18 すい 水	ごはん みそしる ごもくやさいにくだんご やさしいため ふりかけ マンゴー ヤクルト	うめちりごはん★ ぎゅうにゅう みそしる ツナいりあつやきたまご ごまあえ ポイルキャベツ みかん 【小636kcal：中・高714kcal】	ぎゅうにゅう しらすほし わかめ たまご ツナ みそ スキムミルク	こめ おおむぎ きょうかまい じゃがいも ごま さとう こめあぶら	ねぎ たまねぎ にんじん しいたけ グリーンピース もやし ほうれんそう キャベツ みかん	ごはん みそしる すきやきふうに マメツナサラダ オレンジ	トマトブリッツ バームロール	うめちりごはんとは、うめ (あしそ) 十ちりめんじゃこ にごまを加えた混ぜご飯のこ とです。
19 もく 木	ごはん みそしる なととう ベーコンとやさいのカレーふうみソテー あじつけのり りんご ヤクルト	【食育の日・Noしょうゆday】★ むぎごはん ぎゅうにゅう とんじる いわしのきしゅうに めかぶのサラダ ブロッコリーそえ パナナ 【小626kcal：中・高736kcal】	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ いわしきしゅうに めかぶ ハム みそ	こめ おおむぎ きょうかまい こんにやく はるさめ しらたき マヨネーズ	ごぼう だいこん にんじん ねぎ きゅうり ブロッコリー バナナ	チキンカレーライス ゆでたまご コールスロー ふくじんづけ フルーツあんぱん	ヨーグルト ほたばたやき	ほんじつ 本日、NoしょうゆDay しっかりと味が付いている メニューです。ドレッシング も少なめに調整して、減塩に つとめています。 
20 きん 金	ごはん みそしる はくさいのごもくに なめだけあえ ふりかけ みかん ヤクルト	サンドウィッチ (ジャム・たまご) ぎゅうにゅう ほたてのチャウダー ひじきのサラダ オレンジ 【小619kcal：中・高759kcal】	ぎゅうにゅう たまご ほたて ひじき スキムミルク	しよくパン マヨネーズ	パセリ とうもろこし グリーンピース にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり オレンジ いちごジャム	 き せい び 帰省日		
23 げつ 月	とうじつ きしや 当日帰舎	むぎごはん ぎゅうにゅう たまごいりやさいスープ チキンマーレドやき キーマふうにくじゃが ブロッコリーそえ かぼちゃプリン 【小649kcal：中・高743kcal】	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく チキンマーレドやき	こめ おおむぎ きょうかまい じゃがいも しらたき さとう	にんじん たまねぎ ほうれんそう ブロッコリー グリーンピース	チキンライス ジュリアンスープ かぼちゃチーズフライ ポイルキャベツ オレンジ	ルーペラ ベビースター	とうじ 冬至にちなんで、 給食：かぼちゃプリン 夕食：南瓜チーズコロッケ にしてみました。
24 か 火	ごはん みそしる やきざかな ちゅうかふうおひたし のりのつくだに りんご ヤクルト	ハヤシライス ぎゅうにゅう かいそうサラダ フルーツヨーグルト 【小658kcal：中・高796kcal】	ぎゅうにゅう ぎゅうにく あさり かいそう むきえび ヨーグルト	こめ おおむぎ きょうかまい さとう こめあぶら	たまねぎ エリンギ グリーンピース にんにく キャベツ きゅうり パイナップル みかん もも パナナ	 冬休み		たのしい冬休みを過ごして ください。 ふゆやす あ 冬休み明けに、また元気に 会いましょう！



# 食育だより

2019年も残りわずかとなりました。これから、冬至やクリスマス、大みそかなどのさまざまな行事があるので、行事食を食べて食文化を楽しむためにも、体調をととのえてすごしましょう。

## かぜをひいたら

**栄養** + **保温** + **安静**

くしゃみ、鼻水、鼻づまり、のどの痛み、発熱などのかぜの症状が出たら「栄養」、「保温」、「安静」に努めることが大切です。少量でも高栄養の食事を消化のよい調理法でとり、水分補給も忘れずに行いましょう。また、部屋は、暖かくして湿度を保ち、十分な睡眠をとって安静にすごすことで早めに治せます。

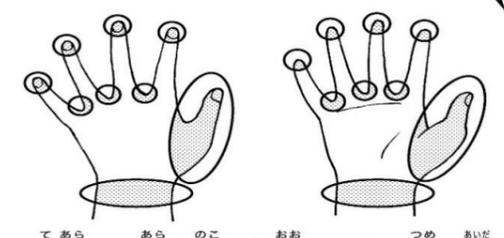


## 保護者のみなさまへ

もうすぐ冬休みが始まります。子どもたちが夜ふかしや朝寝坊をして生活習慣が乱れてしまわないように、家族で起床時間や就寝時間の目標を立ててみるのはいかがでしょうか。また、年末年始は、家族や親戚で集まる機会が増えるかもしれません。みんなで楽しく食卓を囲むことは、心の安定につながるといわれています。

大切です！石けんでの手洗い  
かぜや食中毒予防のためにも、しっかり洗いましょう。

**洗い残しが  
多いのは？**



手洗いで洗い残しが多いのは、爪の間や指の間、親指、手首です。洗い残がないように石けんを泡立てて、手全体に石けんがいきわたるようにします。

**大みそかの  
行事食 年越しそば**

大みそかの夜にそばを食べる風習があります。その由来は、寿命が細く長くありますようにと願って食べるという説や、金細工師が散った金粉を集めるのにそば粉を使ったことから、新年の金運を願って食べるという説もあります。

