



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 あか	熱や力になる き	体の調子を整える みどり	夕食 (よる)	おやつ	コメント
1 か火	ごはん みそしる はくさいのごもくに おかかあえ ふりかけ オレンジ ヤクルト	むぎごはん ぎゅうにゅう みそしる ぎせいどうふ ナムルほうにびたし ポイルキャベツ パナナ 【小1610kcal：中・高733kcal】	ぎゅうにゅう わかめ みそ とうふ むきえび たまご あぶらあげ	こめ おおむぎ きょうかまい やきふ こめあぶら さとう かたくり ごまあぶら	たまねぎ たけのこ にんじん しいたけ グリンピース ほうれんそう もやし しょうが キャベツ パナナ	ごはん にらたまスープ さけのからあげ・やさいあんかけ かにかまのクリームサラダ つぼつけ バナナ	こざかなせべい ビスコ	♪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。
2 すい水	ごはん みそしる 納豆とチーズのオムレツ ごもくひじきに ふりかけ りんご ヤクルト	むぎごはん ぎゅうにゅう とんじる★ さばのしょうせんやき だいこんサラダ ポイルキャベツ オレンジ 【小1630kcal：中・高747kcal】	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ さば ハム	こめ おおむぎ きょうかまい こんにやく ドレッシング ごま	ごぼう だいこん にんじん ねぎ しょうが にんにく かいわれだいこん キャベツ オレンジ	ごはん やさしいスープ ぶたにくのしょうがやき スパゲティーサラダ バナナ	ロアンヌ あげいちばん	寒い日には温かい汁物がより 美味しく感じられますね。 お好みで、一味or七味唐辛子 をかけていただきます。
3 もく木	ごはん みそしる いりたまご なめたけあえ ふりかけ みかん★ ヤクルト	むぎごはん ぎゅうにゅう みそしる いそじゃが ハムとキャベツのごまネーズあえ りんご 【小1647kcal：中・高762kcal】	ぎゅうにゅう とうふ みそ ちくわ ぶたにく ほたて ハム	こめ おおむぎ きょうかまい じゃがいも こんにやく こめあぶら さとう マヨネーズ ごま	えのきだけ にんじん たまねぎ いんげん しょうが キャベツ ピーマン あかピーマン りんご	わかめごはん みそしる とうふチャンプル ごぼうサラダ オレンジ	ミニマドレーヌ コンソメこぼん	11月3日と12月3日は 「いいみっか(3日)ん」の 語呂合わせで「みかんの日」 としているそうです。
4 きん金	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 ようなし ヤクルト	コッペパン ぎゅうにゅう フイヤベース★ ポテトコロッケ ポイルキャベツ みかん 【小1640kcal：中・高771kcal】	ぎゅうにゅう あさり いか むきえび ぎゅうにゅう ぶたにく スキムミルク たまご	コッペパン マッシュポテト バター こむぎこ ばんこ こめあぶら	りんごジャム たまねぎ にんじん トマト キャベツ みかん	帰省日		えびやいか、あさり等がたっぷり 入ったスープです。 魚介類の臭み消しにカレー粉 を少し加えています。
7 げつ月	当日帰舎	アマランサスごはん ぎゅうにゅう みそしる とりのチーズやき ちくわのいそべあげ★ おひたし パナナ 【小1636kcal：中・高740kcal】	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ とりにく チーズ ちくわ あおりの たまご	こめ おおむぎ きょうかまい アマランサス こむぎこ コーンスターチ こめあぶら	だいこん にんじん ほうれんそう もやし バナナ	ごはん みそしる たらすぶたふう めかぶのサラダ みかん	ブランチュール さやえんどう	シンプルですが人気の揚げ物 です。青のりの香りで食欲が 増しますね。
8 か火	ごはん みそしる にくだんごのあまからに やさしいため きゅうりづけ りんご ヤクルト	だいこんわかなごはん ぎゅうにゅう みそしる はっぼうさい マカロニサラダ パナナ 【小1648kcal：中・高759kcal】	ぎゅうにゅう みそ とりにく むきえび いか うずらたまご ハム	こめ おおむぎ きょうかまい ごま こめあぶら かたくり ごまあぶら マカロニ・スパゲティー	だいこんな だいこん にんじん はくさい たけのこ チンゲンツアイ きくらげ しょうが きゅうり とうもろこし バナナ	ごはん サーモンチャウダー★ てりやきチキン ひじきとジャガイボのあえもの ポイルキャベツ りんご	アーモンドクッキー ミニえびせん	秋から冬にかけて旬の鮭。 皮と骨を取り除いた鮭をク リームスープにたっぷり 入れています。
9 すい水	ごはん みそしる さばのみそに ナムルほうにびたし★ あじつけのり みかん ヤクルト	むぎごはん ぎゅうにゅう すましじる ぶたキムチどうふ ポテトサラダ のりつくだに オレンジ 【小1618kcal：中・高753kcal】	ぎゅうにゅう わかめ ぶたにく とうふ のりつくだに	こめ おおむぎ きょうかまい やきふ ごまあぶら マッシュポテト	ねぎ はくさい はくさいキムチづけ えのきだけ いら きゅうり とうもろこし にんじんね さやいんげん オレンジ	ひえごはん みそしる にくみそおでん シルバーサラダ バナナ	ゆきのやど ベジタベ	人気のナムル風 煮浸しは、 さとうやししょうゆ、酢に生姜 の絞り汁とごま油を加えてい ます。
10 もく木	ごはん みそしる わかたけしのだに かまぼこいりおひたし つぼつけ キウイフルーツ ヤクルト	むぎごはん ぎゅうにゅう みそしる たら万イ・外卵卵 コールスロー ブロッコリーそえ オレンジ 【小1600kcal：中・高720kcal】	ぎゅうにゅう わかめ みそ たら たまご ハム	こめ おおむぎ きょうかまい こむぎこ ばんこ こめあぶら マヨネーズ ドレッシング	ねぎ たまねぎ パセリ レタス キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし ブロッコリー オレンジ	さんしょくどんぶり すましじる にくじゃが しらすあえ みかん	ばりんこ ルマンド	大人気の三色丼。 たまご・桜でんぶ・とりそぼろ がのっています。
11 きん金	ごはん みそしる なっとう ハムとキャベツのソテー やきのり グレープフルーツ ヤクルト	カレーうどん★ ぎゅうにゅう フルーツヨーグルト 【小1601kcal：中・高767kcal】	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ ヨーグルト	うどん こめあぶら	たまねぎ にんじん ほうれんそう ねぎ ぶなしめじ パイナップル みかん もも パナナ	帰省日		野菜がたっぷり入ったカレー スープがうどんによくからみ ます。熱々どうぞ。

※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。

～うらに続きます～

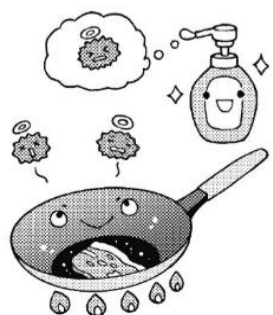


冬休み中も、生活リズムがくずれないようにすることが
大切です。生活リズムが不規則になると、体調をくずしや
すくなります。新年からも元気に登校できるように、規則
正しい生活習慣を心がけましょう。

冬の食中毒に注意しましょう

冬は、ノロウイルスなどのウイルス性の食中毒が流行しやすくなります。

ノロウイルスは、手や指などについて口から入ったり、加熱不十分な食べ物を食べたりすることで感染します。ノロウイルス食中毒になると、おう吐や下痢、腹痛などを起こします。予防するためには、手洗いと食品の十分な加熱が有効です。手洗いは石けんを使い、調理を行う前、食事の前後、トイレの後などにていねいに行います。加熱が必要な食品は、中心部まで(85度～90度で90秒間以上)しっかり加熱します。



12月21日は冬至

冬至とは、1年の中で昼間ももっとも短く、夜ももっとも長い日のことで、2020年は12月21日です。この日には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりする風習があります。冬至にかぼちゃを食べると中風(脳の血管の病気)やかぜの予防になるといわれています。また、ゆず湯に入ることかぜをひかないといわれています。





	朝食 (あさ)	昼食 (ひる)	血や肉になる あか	熱や力になる き	体の調子を整える みどり	夕食 (よる)	おやつ	コメント
14 げつ 月	とうじつ きしゅ 当日帰舎	むぎごはん ぎゅうにゅう みちのくじる わふうポークソテー いなかに きりごまあえ ようなし 【小620kcal：中・高759kcal】	ぎゅうにゅう とうふ みそ ぶたにく ちくわ	こめ おおむぎ きょうかまい こんにやく さといも こめあぶら さとう ごま	はくさい にんじん ねぎ ぶなしめじ たけのこ グリンピース こまつな もやし ようなし	シーフードカレーライス ごぼうサラダ ぶくじんづけ フルーツあんぱん★	ポテコ ルーペラ	フルーツ缶詰の入った杏仁 豆腐は彩りがいいですね。 カレーの辛さを和らげるほど よい甘さのデザートです。
15 か 火	ごはん みそしる いわしのきしゅうに かわりおひたし あじつけのり りんご ヤクルト	むぎごはん ぎゅうにゅう みそしる ようふうたまごやき ひじきのサラダ ブロッコリー たくあんづけ みかん 【小602kcal：中・高723kcal】	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ たまご スキムミルク ベーコン チーズ ひじき	こめ おおむぎ きょうかまい こめあぶら かたくりこ はるさめ しらたき ふりかけ	はくさい にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり とうもろこし ブロッコリー だいこん みかん	ごはん みそしる よしのに しょうゆごまネズ あえ バナナ	おさつスナック うめのかまき	
16 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 オレンジ ヤクルト	きびごはん ぎゅうにゅう ごもくじる さけのみそマヨネーズやき シルバーサラダ ブロッコリー ふりかけ りんご 【小622kcal：中・高743kcal】	ぎゅうにゅう こおり豆腐 さけ みそ パルメザンチーズ ハム	こめ おおむぎ きょうかまい きび かたくりこ はるさめ しらたき ふりかけ	だいこん にんじん ごぼう ほうれんそう パセリ きゅうり みかん とうもろこし ブロッコリー りんご	ごはん みそしる かふうたまごやき たこナゲット★ ポイルキャベツ ぶどうゼリー	あじしらべ クリームコロン	たこの形をしたかわいいナゲ ットです。カリカリころもの 中にたこ&いかがたっぷりと 入っています。
17 もく 木	ごはん みそしる ちくぜんに しらすあえ きゅうりづけ みかん ヤクルト	むぎごはん ぎゅうにゅう みそしる すぶた かいそうサラダ バナナ 【小633kcal：中・高770kcal】	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく かいそうミックス くきわかめ いか あさり	こめ おおむぎ きょうかまい かたくりこ こめあぶら さとう ごま	はくさい 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 にらたまじる にく豆腐★ わかめとツナのあえもの りんご	サラダブリッツ プリン	大きめにカットした豆腐に 美味しい肉の出しがしみ込 んでいます。
18 きん 金	ごはん みそしる ますのしおやき おひたし ポイルささかまほこ パイ ヤクルト	サンドウィッチ (たらフライ・いちごジャム) ★ ぎゅうにゅう クラムチャウダー だいこんのさっぱりサラダ ようなし 【小640kcal：中・高780kcal】	ぎゅうにゅう たらポーション あさり ベーコン スキムミルク ハム	しょくぱん こめあぶら ごま	いちごジャム とうもろこし グリンピース にんじん たまねぎ だいこん きゅうり かいわれだいこん ようなし	 き せい び 帰 雀 日		定番のいちごジャムと共に フィレオフィッシュサンド が登場します。 お楽しみに！
21 げつ 月	とうじつ きしゅ 当日帰舎	むぎごはん ぎゅうにゅう かぼちゃのスープ★ にこみハンバーグ ハムとれんこんのサラダ オレンジ 【小688kcal：中・高814kcal】	ぎゅうにゅう ハム チーズ	こめ おおむぎ きょうかまい さとう パター	かぼちゃ たまねぎ エリンギ れんこん レタス きぬさや オレンジ	クリスマスリクエストメニュー ドライカレー シュリアンスープ チキンマーマレードやき いかメンチカツ スパゲティナポリタン ブロッコリー・ミニトマトぞえ	クリスマスケーキ シャンメリー	今日は冬至ですね。 以前からリクエストのあった かぼちゃ 南瓜スープをたべて、風邪の 予防をしましょう。
22 か 火	ごはん みそしる なっとう パ・コトやさいのカレーソテー やきのり りんご ヤクルト	さけわかめごはん ぎゅうにゅう 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 トマトぞえ 【小649kcal：中・高774kcal】	ぎゅうにゅう わかめごはんのもと ふのり みそ とうふ ツナ たまご あぶらあげ	こめ おおむぎ きょうかまい ごま やきふ ばんこ こむぎ こめあぶら	たまねぎ だいこん とうもろこし にんじんね さいいんげん キャベツ にんじん トマト	ごはん みそしる ぶたにくとブロッコリーのちゅうかいため コールスロー オレンジ	チーズアーモンド カスタードケーキ	水切りした豆腐に玉ねぎと ツナを合わせて、一つ一つ パン粉付けしています。
23 すい 水	ごはん みそしる あつやきたまご ごもくきんぴら ふりかけ キウイフルーツ ヤクルト	むぎごはん ぎゅうにゅう ひつつみじる いなだしょうがに アーモンドあえ トマトぞえ のりのつくだに みかん 【小628kcal：中・高762kcal】	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりこ いなだしょうがに のりつくだに	こめ おおむぎ きょうかまい すいとん アーモンドロースト さとう	ごぼう にんじん ねぎ ほうれんそう もやし トマト みかん			楽しい冬休みを過ごしてくだ さい。何か一つでいいので、 お手伝いをしてみましょう。

気をつけたい 冬休みの生活習慣



冬はかぜやインフルエンザが流行しやすい、また、新型コロナウイルス感染症にも注意が必要です。栄養バランスのよい食事と適度な運動、十分な休養・睡眠をとることで体の抵抗力が高まります。また、石けんを使っていねいに手を洗ったり、うがいをしたり、マスクをつけたり、人ごみを避けたりすることも重要です。

寒くても

こまめに換気をしよう

寒いからといって部屋を閉め切ったままにしていると、空気が汚れていきます。また、新型コロナウイルス感染症予防として3密（密閉、密集、密接）を防ぐためにも、こまめな換気は重要です。エアコンは室内の空気を循環させているだけなので、窓を開けてこまめに換気しましょう。



魚漢字クイズ

鯉

Q. これは何という魚かな？

- ①たら ②ぶり ③このしろ

答え ③このしろ



出世魚のひとつで、ニシン目コノシロ科の魚です。30cm前後になり、酢締めなどで食べます。若いものはコハダと呼ばれます。

保護者のみなさまへ

夜ふかしや朝寝坊が続くと、生活リズムが乱れ、体調をくずしやすくなります。体の抵抗力を高めるためには、食事・運動・睡眠が大切です。新型コロナウイルス感染症予防のうえでも重要なので、家族で生活習慣をととのえましょう。