



12月こんだてひょう

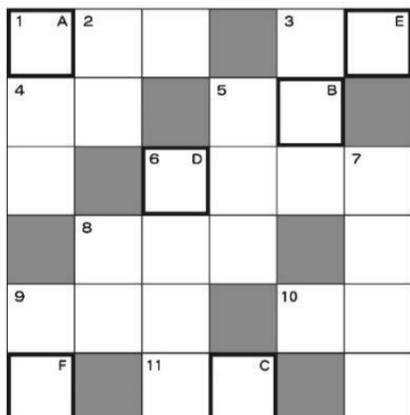


久慈拓陽支援学校

	朝食(あさ)	昼食(ひる)	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	赤のなかま 血や肉になるもの	黄色のなかま 糖や力になるもの	緑のなかま からだの潤子をととのえるもの	夕食(よる)
1 きん 金	ごはん みそしる なっとう やさしいため ポイル笹かまぼこ かき ヤクルト	ナン キーマカレー プレーンオムレツ ポイルキャベツ フルーツヨーグルト ぎゅうにゅう	612 / 744 kcal 26.3 / 31.6 g 23.2 / 25.5 g 2.4 / 3.0 g	ぶたにく プレーンオムレツ ヨーグルト ぎゅうにゅう	ナン あぶら バター	たまねぎ エリンギ にんじん コーン キャベツ にんじん パイナップル みかん もも パナナ	き 帰 雀 白
4 げつ 月	 むぎごはん / たくあんづけ のっぺいじる さけのみそマヨネーズやき だいがくいも おかかあえ オレンジ ぎゅうにゅう	638 / 763 kcal 24.4 / 29.5 g 19.8 / 23.4 g 1.3 / 1.5 g	あぶらあげ みそ さけ みそ チーズ かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さといも こんにやく かつくりこ マヨドレ さつまいも あぶら さとう ごま	だいこん(たくあんづけ) だいこん にんじん パセリ ほうれんそう もやし オレンジ	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 みかん	
5 か 火	ごはん みそしる あつやきたまご きりぼしに ふりかけ バナナ ヤクルト	ごはん みそしる いそじゃが ごぼうサラダ みかん ぎゅうにゅう	652 / 757 kcal 25.4 / 29.8 g 19.0 / 20.5 g 2.1 / 2.6 g	なまあげ わかめ みそ まめちくわ ぶたにく ほたて マヨドレ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ ねぎ じゃがいも こんにやく あぶら さとう マヨドレ みかん	ごはん かきたまじる さばのちようせんやき スパゲティーサラダ いちごヨーグルト	
6 すい 水	ごはん みそしる はくさいのごもくに ポイルかまぼこ のりのつくだに りんご ヤクルト	ひえごはん みそしる ぶたにくのしょうがいため ナムルふうにびたし バナナ ぎゅうにゅう	615 / 731 kcal 24.6 / 29.6 g 19.0 / 22.6 g 1.8 / 2.5 g	みそ ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ ひえ あぶら さとう さとう ごまあぶら	だいこん にんじん えのきたけ たまねぎ にんじん ピーマン たけのこしょうが にんじん ほうれんそう もやし しょうが バナナ	ごはん みそしる とうふチャンプルー ツナとトマトのサラダ ジョア(しろぶどう)
7 もく 木	ごはん みそしる やきざかな なめだけあえ きゅうりづけ みかん ヤクルト	ごはん みそしる にくみそおでん カラフルハムサラダ りんご ぎゅうにゅう	615 / 735 kcal 25.6 / 31.8 g 19.9 / 22.3 g 2.0 / 2.7 g	あぶらあげ みそ ちくわ やきとうふ こんにやく とりにく みそ とりにく チーズ ぎゅうにゅう	こめ こんにやく さとう マヨドレ	はくさい にんじん だいこん きゅうり キャベツ ピーマン パプリカ りんご	ごはん みそしる タッカルビふういため だいこんサラダ プリン
8 きん 金	ごはん みそしる がんもどきのふくめに さんしょくあえ ふりかけ グレープフルーツ ヤクルト	サンドウィッチ(ジャム・たまご) ほたてのチャウダー ひじきのサラダ オレンジ ぎゅうにゅう	616 / 768 kcal 25.5 / 31.0 g 22.0 / 24.9 g 3.0 / 3.8 g	たまご ほたて スキムミルク ひじき ぎゅうにゅう	しよくパン マヨネーズ マヨドレ	パセリ ブルーベリージャム コーン グリンピース にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん コーン オレンジ	き 帰 雀 白
11 げつ 月	毎月19日は、その数字の ごろ合わせから、「食育の 日」とされています。 本校では毎月テーマを設 け、「食育の日メニュー」 として実施します。	むぎごはん / ふりかけ みそしる よしのに ごまネーズあえ ようなし ぎゅうにゅう	626 / 736 kcal 25.0 / 29.6 g 17.0 / 19.4 g 2.0 / 2.4 g	とうふ みそ とりにく まめちくわ ハム ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ / ごま こんにやく さとう あぶら さとう かつくりこ マヨドレ ごま	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 パプリカ ようなし	ごはん みそしる すきやきふうに てっこつサラダ バナナ
12 か 火	ごはん みそしる おやこに おひたし のりのつくだに りんご ヤクルト	キンパふうたきごみごはん みそしる きびなごカリカリフライ おひたし みかん ぎゅうにゅう	660 / 792 kcal 22.7 / 28.5 g 25.3 / 28.9 g 1.1 / 1.8 g	ぎゅうにく ぶたにく あぶらあげ こおろどうふ みそ きびなごカリカリフライ ぎゅうにゅう	こめ さとう ごま ごまあぶら あぶら	にんじん ほうれんそう しょうが にんにく だいこん にんじん ほうれんそう もやし みかん	ごはん けんちんじる まつかぜやき シルバーサラダ ブロッコリーそえ きになるキャロット
13 すい 水	ごはん みそしる なっとう ベーコンとやさしいカレーソテー あじつかけのり グレープフルーツ ヤクルト	むぎごはん / のりつくだに みそしる チキンなんばん かぼちゃのふくめに ポイルキャベツ りんご ぎゅうにゅう	650 / 789 kcal 24.1 / 28.8 g 19.9 / 22.8 g 2.0 / 2.3 g	とうふ みそ とりにく たまご ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ かつくりこ こむぎこ あぶら さとう マヨネーズ ちゅうザらとう	なめこ ねぎ にんにく しょうが たまねぎ パセリ かぼちゃ キャベツ にんじん りんご	ごはん きのごスープ たらのあまみそやき いかメンチ ビーフソテー ブロッコリーそえ ピーチゼリー
14 もく 木	ごはん みそしる ポイルウィナー やさしいため ふりかけ みかん ヤクルト	むぎごはん わかめスープ あつあげマーボー ちゅうかふうおひたし ブロッコリーそえ グレープフルーツ ぎゅうにゅう	658 / 802 kcal 26.4 / 33.2 g 23.0 / 27.5 g 2.6 / 3.2 g	わかめ とうふ なた ぶたにく なまあげ こおろどうふ みそ ロースハム ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ ごま あぶら さとう かつくりこ ごまあぶら はるさめ さとう ごまあぶら マヨドレ	にんじん はねぎ しょうが にんにく にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ ほうれんそう はくさい ブロッコリー グレープフルーツ	ごはん みそしる とんかつ かいそうサラダ ポイルキャベツ バナナ
15 きん 金	ごはん みそしる いわしのうめに さんしょくナムル つぼづけ オレンジ ヤクルト	カレーうどん わかめとツナのあえもの ぶどうゼリー ぎゅうにゅう	611 / 759 kcal 22.1 / 26.7 g 19.3 / 22.2 g 2.2 / 3.2 g	ぶたにく あぶらあげ わかめ くきわかめ まぐろ ぎゅうにゅう	うどん あぶら さとう マヨドレ	たまねぎ にんじん こまつな ねぎ しめじ キャベツ にんじん かいわれな	毎月19日は『食育の日』 12月のテーマ: 《温かい食べ物で 心もからだも ぽかぽかに☺》

食育クロスワード

□に当てはまる文字を考えてみよう

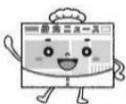


タテのカギ

- 豆などの種子を日光に当てずに発芽させたもの。
- 「ヒヒーン」と鳴く動物。
- 物を売ったり買ったりする場所。
- 魚のすり身を油で揚げたもの。〇〇〇揚げ。つけ揚げ、てんぷら、揚げかまぼこもいいます。
- 器に入れて持ち歩く食事。
- 苦しみがなく、楽しさに満ちあふれた場所。
- 名前の後につけて尊敬する気持ちをあらわします。
- 手紙を読まずに食べた動物は？

ヨコのカギ

- 寝る時にかけると暖かい。
- 人が腰をかけるための家具。
- 頂上目指して出発！
- 海の〇〇、山の〇〇。
- 食後のデザートは〇〇〇〇!?
- 秋が旬で脂がのった細長い魚。
- 日本の古い呼び方。
- 「おーい」。誰かの呼ぶ〇〇が聞こえた。
- リズムやメロディーをつけて歌う言葉。



A~Fの文字を当てはめてみよう。どんな言葉が出てくるかな？

A □ □ の C □ □ E □ □ F □ □ にちゅうい



	朝食 (あさ)	昼食 (ひる)	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	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)
18 12月 当日帰舎	むぎごはん とんじる さばのみそに めかぶのサラダ ブロッコリーそえ バナナ	むぎごはん とんじる さばのみそに めかぶのサラダ ブロッコリーそえ バナナ	小学部 / 中・高 681 / 800 kcal 25.5 / 29.6 g 23.1 / 26.6 g 2.1 / 2.8 g	ぶたにく とうふ みそ さばのみそに めかぶ ハム ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ つきこんにやく はるさめ しらたき マヨドレ	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	MERRY CHRISTMAS おたのしみ クリスマスメニュー (リクエスト)
19 火	ごはん みそしる わかたけのしのだに ごもくきんぴら しばづけ りんご ヤクルト	うめちりごはん みそしる ツナいりあつやきたまご ちくわのいそべあげ ポイルキャベツ みかん	617 / 776 kcal 26.1 / 33.0 g 18.7 / 24.1 g 2.6 / 3.2 g	しらすばし こおりどうふ みそ たまご スキムミルク まぐろ ちくわ あおのり ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ ごま あぶら さとう こむぎこ コーンスターチ あぶら	だいこん にんじん たまねぎ にんじん しいたけ グリンピース キャベツ みかん	ごはん みそしる はっほうさい マカロニサラダ つけもの ヨーグルト
20 水	ごはん みそしる しおますやき おかかあえ ぶりかけ グレープフルーツ ヤクルト	むぎごはん 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 ぎゅうにゅう	611 / 723 kcal 25.0 / 30.4 g 17.7 / 20.5 g 2.2 / 2.6 g	ふのり みそ ぶたにく とうふ かいそうミックス さきいか しらすばし ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ じゃがいも ごまあぶら ごまあぶら	ねぎ はくさい はくさいキムチづけ えのきたけ いら だいこん(たくあんづけ) キャベツ にんじん えだまめ パイナップル	ごはん ごもくじる はんぺんフライ ちくぜんに ポイルキャベツ りんごゼリー
21 木	ごはん みそしる ごもくやさいにくだんご さつまあげとやさいのソテー ぶりかけ オレンジ ヤクルト	むぎごはん みそしる たらのおいスターソースいため ハムとれんごんのサラダ グレープフルーツ ぎゅうにゅう	621 / 730 kcal 23.7 / 27.7 g 19.9 / 22.7 g 2.1 / 2.6 g	みそ たら ハム チーズ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら マヨドレ	はくさい にんじん しいたけ しめじ チンゲンサイ たけのこ にんじん れんこん レタス きぬさや グレープフルーツ	ごはん かぼちゃのポターージュ にこみハンバーグ ごぼうサラダ ブロッコリーそえ みかん
22 金	ごはん みそしる いわしのごまみそに いそあえ つぼづけ バナナ ヤクルト	コッペパン (りんごジャム) ビーフシチュー フレンチサラダ クリスマスいちごゼリー ぎゅうにゅう	643 / 797 kcal 21.9 / 27.2 g 22.9 / 27.4 g 3.3 / 3.8 g	ぎゅうにく ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ バター じゃがいも フレンチドレッシング	りんごジャム にんじん たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり だいこん	冬至 楽しい 冬休みを!



食育だより

今年も残りわずかとなりました。12月は冬至やもちつき、大みそかなど、昔から伝わる行事がたくさんあります。かぜやインフルエンザなどの感染症にかかりやすい時期でもあるので、しっかりと予防をして行事を迎えましょう。

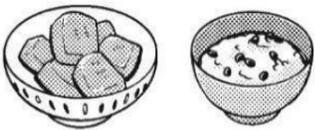
昔から伝わる行事を大切にしよう

冬至

冬至は、一年中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日に境に昼間が長くなっていくことから、太陽がよみがえる日とも考えられています。かぼちゃや小豆がゆを食べたり、ゆず湯に入ったりする風習があります。

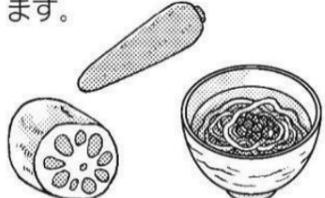
かぼちゃ・小豆がゆ

冬至にかぼちゃを食べるとかぜをひかないなどといわれています。小豆がゆの小豆は、赤い色が邪気をはらうとされています。



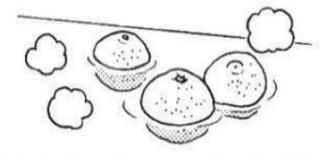
「ん」のつく食品

れんこん、にんじん、うどんなど、「ん」のつく食べ物を食べると幸運につながるといいうい伝えがあります。



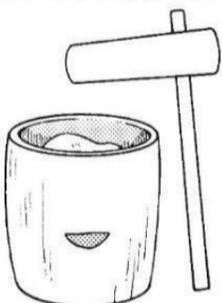
ゆず湯

ゆずを浮かべた風呂に入ると、かぜをひかないといわれています。ゆずには、血行をよくする効果があります。



もちつき

正月に欠かせないもち(鏡もちなど)を年末につく行事です。蒸したもち米を、きねとうすですてつくりします。12月25日から28日までに行うところが多いようです。29日につくのは「苦もち」、31日につくのは「一夜もち」として避けられています。



大みそか

みそか(晦日、三十日)は、月の最終日を指します。大みそかは、一年の最後の月の最終日であるため、大みそかといわれています。大みそかの夜に食べる年越しそばには、細く長い形から長寿を願う説や、金細工師が金粉を集めるためにそば粉を使ったことから、金運を願う説などがあります。



ノロウイルスによる 食中毒に注意

ノロウイルスによる食中毒は一年中発生しますが、11月から4月に多くなります。手指や食品などを介して口に入ることで感染し、人の腸管で増殖しておう吐や下痢、腹痛などを引き起こします。予防するには、石けんで手を洗い、食品は中までしっかり火を通します。



©少年写真新聞社2023

積極的にとろう! 食物繊維

食物繊維は、人の消化酵素では消化されない成分で、腸内環境をととのえ便秘を防ぐほか、血糖値の上昇を緩やかにする働きがあります。食物繊維が多く含まれているのは、大麦やオートミールなどの穀類や、豆、野菜、いも、海藻などです。いろいろな食品を組み合わせて食事に取り入れましょう。



©少年写真新聞社2023