



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 からだの働きを助けるもの	夕食(よる)
2 げつ	とうじつきしゅ 当日帰舎	わかめごはん みそしる はっぼうさい マカロニサラダ りんご ぎゅうにゅう	625 / 738 kcal 24.8 / 28.5 g 19.0 / 21.6 g 2.2 / 2.7 g	わかめごはんのもと あぶらあげ みそ とりく えび いか ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ ごま あぶら かたくりこ ごまあぶら マカロニ マヨレ	だいこん にんじん 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 きゅうり にんじん コーン りんご	ガバオふうライス わかめスープ さんしょくナムル フルーチェ
3 か	火	ごはん みそしる ひじきいりあつやきたまご なめたけあえ のりのつくだに みかん ヤクルト	647 / 729 kcal 28.7 / 32.6 g 20.9 / 22.0 g 1.9 / 2.1 g	あわごはん みそしる とりのチーズやき ちくわ あおのり おひたし バナナ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あわ あぶらあげ みそ とりく チーズ ちくわ あおのり こむぎこ コーンスターチ あぶら ぎゅうにゅう	だいこん にんじん ほうれんそう もやし バナナ	ごはん にらたまスープ さけのからあげ・やさいあんかけ かにふうみサラダ つぼづけ スポロン
4 すい	水	ごはん みそしる いりどり おひたし つぼづけ りんご ヤクルト	637 / 758 kcal 23.4 / 28.9 g 21.0 / 24.8 g 2.2 / 2.6 g	むぎごはん すましじる ぶたキムチとうふ ポテトサラダ のりのつくだに パイナップル ぎゅうにゅう	わかめ ぶたにく とうふ ごまあぶら じゃがいも マヨレ のりつくだに ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ やきふ ごまあぶら きゅうり にんじん コーン グリンピース パイナップル	さんしょくどんぶり みそしる にくじゃが しらすあえ りんご
5 もく	木	ごはん みそしる さばのみそに ナムルふうびたし ふりかけ グレープフルーツ ヤクルト	635 / 730 kcal 23.9 / 25.6 g 18.9 / 20.9 g 1.8 / 2.0 g	ごはん みそしる はんぺんフライ ちくぜんに ポイルキャベツ りんご ぎゅうにゅう	こめ とうふ みそ はんぺん たまご とりく ぎゅうにゅう	えのきだけ にんじん こむぎこ パンこ あぶら こんにやく あぶら さとう キャベツ りんご	ごはん イタリアンスープ チキンマリネ スパゲッティサラダ プリン
6 きん	金	ごはん みそしる いりとうふ いそべあえ ふりかけ みかん ヤクルト	604 / 794 kcal 21.7 / 28.1 g 17.2 / 21.1 g 2.5 / 3.3 g	カレーうどん ひじきのサラダ フルーツヨーグルト ぎゅうにゅう	ぶたにく あぶらあげ ひじき ヨーグルト ぎゅうにゅう	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 キャベツ きゅうり にんじん コーン パイナップル みかん もも バナナ	きせいび 帰省日
9 げつ	とうじつきしゅ 当日帰舎	むぎごはん / たくあんづけ みそしる ようふうたまごやき ハムとれんこんのサラダ ブロッコリーそえ みかん ぎゅうにゅう	644 / 755 kcal 24.4 / 28.8 g 23.9 / 26.7 g 2.0 / 2.2 g	みそ たまご スキムミルク ベーコン チーズ ハム チーズ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら マヨレ	はくさい にんじん たまねぎ にんじん グリンピース れんこん レタス きぬさや ブロッコリー みかん	ごはん みそしる たらのすぶたふう かいそうサラダ ジョア
10 か	火	ごはん みそしる なっとう ハムとキャベツのソテー あじつかけのり バナナ ヤクルト	619 / 737 kcal 24.0 / 29.3 g 18.8 / 21.3 g 1.7 / 2.5 g	むぎごはん みちのくじる わふうポークソテー いなかに いりごまあえ ようなし ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ とうふ みそ ぶたにく こんにやく さとも あぶら さとう ぎゅうにゅう	はくさい にんじん ねぎ しめじ にんじん たけのこ グリンピース ほうれんそう もやし ようなし	あくまのごはん せんべいじる とうふチャンプルー ごぼうサラダ ぶどうゼリー
11 すい	水	ごはん みそしる いわしのレモンに ちゅうかふうおひたし ふりかけ りんご ヤクルト	645 / 770 kcal 25.4 / 30.8 g 20.2 / 23.2 g 2.0 / 2.4 g	ごはん みそしる よしのに ハムとキャベツのごまネーズあえ バナナ ぎゅうにゅう	あぶらあげ みそ とりく まめちくわ ハム ぎゅうにゅう	こめ だいこん にんじん にんじん たけのこ きぬさや キャベツ ピーマン パプリカ バナナ	ごはん みそしる かふうたまごやき たごナゲット ポイルキャベツ シューチーズ
12 もく	木	ごはん みそしる にくだんごのあまからに やさしいたけ きゅうりづけ みかん ヤクルト	602 / 716 kcal 24.4 / 29.1 g 17.8 / 20.8 g 1.5 / 2.4 g	きびごはん / ふりかけ ごもくじる さけのみそマヨネーズやき シルバーサラダ ポイルキャベツ りんご ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ きび かたくりこ マヨレ はるさめ しらたき マヨレ ぎゅうにゅう	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 コーン キャベツ にんじん りんご	ビーフカレーライス だいこんサラダ ふくじんづけ フルーツヨーグルト
13 きん	金	ごはん みそしる しのだに かまぼこいりおひたし のりのつくだに りんご ヤクルト	610 / 769 kcal 26.1 / 31.6 g 19.7 / 24.5 g 3.2 / 3.7 g	サンドウィッチ(ジャム・ツナ) クラムチャウダー きゅうりとだいこんのさっぱりサラダ パイナップル ぎゅうにゅう	まぐろ あさり ベーコン スキムミルク ハム ぎゅうにゅう	しよくパン マヨレ ごま パイナップル	きせいび 帰省日



12月 食育だより

寒い日も 食事の前に石けんで手洗い

手は、汚れていないように見えても、細菌やウイルスなどがついていることがあります。これらが手についたまま食事をする、細菌やウイルスなどが体の中に入ってしまい、食中毒などを起こす原因になります。

食事の前に、石けんを使っていないに手を洗うことで、食中毒の予防になります。

冬場は水が冷たくても、しっかり手を洗うように心がけましょう。

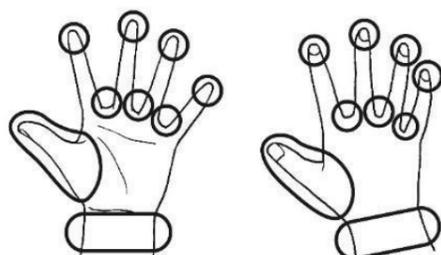


食中毒の原因のひとつ ノロウイルス

手や指、食品などを介して感染し、おう吐や下痢、腹痛などを起こすウイルスです。ノロウイルスによる食中毒の予防には、石けんを使った手洗いと、食品を中心部まで加熱する(85~90℃で90秒間以上)ことが効果的です。



洗い残しやすいところに注意しましょう



きれいに洗ったつもりでも、手に汚れが残っていることがあります。指先や爪、指と指の間、親指、手首などは洗い残しやすいところです。特に注意して洗うようにしましょう。また、爪は短く切っておくことや、手を洗ったら清潔なハンカチやタオルで拭くことも大切です。



	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)
16 げつ とうじ帰舎	むぎごはん ひつつみじる いわしのきしゅううめに ごまあえ トマトぞえ みかん ぎゅうにゅう	むぎごはん みそしる すぶた コールスロー のりのつくだに バナナ ぎゅうにゅう	小学部 / 中・高 641 / 741 kcal 26.3 / 28.7 g 19.5 / 21.4 g 2.1 / 2.4 g	あぶらあげ とりにく いわしきしゅううめに ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こむぎこ ごま 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	(舎) クリスマス会 クリスマス リクエストメニュー
17 か 火	ごはん みそしる はくさいのごもくに おかかあえ ぶりかけ りんご ヤクルト	むぎごはん みそしる すぶた コールスロー のりのつくだに バナナ ぎゅうにゅう	658 / 776 kcal 22.8 / 26.4 g 19.4 / 22.8 g 2.1 / 2.8 g	みそ ぶたにく ハム のりつくだに ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ かたくりこ あぶら さとう ハム のりつくだに ぎゅうにゅう	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 バイン レタス キャベツ にんじん きゅうり コーン バナナ	ごはん いものこじる さばのカレーやき わかめのサラダ
18 すい 水	ごはん みそしる きんぴらいりあつやきたまこ きりぼしに のりのつくだに 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 かわりきりぼしに ポイルキャベツ ピーチゼリー ぎゅうにゅう	643 / 756 kcal 21.5 / 25.9 g 18.2 / 20.6 g 2.0 / 2.4 g	さけフレーク わかめ 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 パンこ こむぎこ あぶら ぎゅうにゅう (ピーチゼリー)	たまねぎ たまねぎ きりぼしだいこん コーン にんじん グリンピース キャベツ にんじん もも	ごはん ほたてのチャウダー ポークソテー・メキシカン ブロッコリーぞえ きになるやさしいジュース
19 もく 木	ごはん みそしる ちくぜんに しらすあえ つぼづけ みかん ヤクルト	むぎごはん みそしる たらのオイスターソースいため スパゲッティサラダ バナナ ぎゅうにゅう	659 / 786 kcal 24.3 / 29.3 g 19.6 / 23.5 g 2.1 / 2.6 g	とうふ わかめ みそ たら ハム 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 スパゲッティ マヨドレ ぎゅうにゅう	ねぎ しいたけ しめじ チンゲンサイ たけのこ にんじん きゅうり にんじん コーン バナナ	ごはん ワンタンスープ ぎせいどうふ ちくわのいそべあげ ポイルキャベツ ミルクプリン
20 きん 金	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 やきりの パイナップル ヤクルト	コッペパン (りんごジャム) ブイヤベース もみのきチキン ブロッコリーぞえ えらべるケーキ★ ぎゅうにゅう	703 / 760 kcal 28.5 / 31.6 g 24.9 / 25.8 g 2.9 / 3.2 g	あさり いか えび もみのきチキン ぎゅうにゅう	コッペパン あぶら ※ケーキ(チョコまたはイチゴ)	りんごジャム たまねぎ にんじん トマト ブロッコリー	毎月19日は『食育の日』 12月のテーマ; 行事を食で楽しもう ●今年は自分でケーキを選ぶ ことができます!
23 げつ 月	毎月19日は、その数字の ころ合わせから、「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 みそしる あつあげマーボー かぼちゃのふくめに のりのつくだに バナナ ぎゅうにゅう	657 / 800 kcal 24.5 / 29.3 g 19.6 / 22.4 g 2.1 / 2.5 g	わかめ みそ ぶたにく なまあげ こおりどうふ みそ のりつくだに ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ やきふ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ザラメとう	たまねぎ しょうが にんにく にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ かぼちゃ バナナ	ごはん たまごスープ まつかぜやき ひじきとじゃがいものあえもの いそべあえ グレープフルーツ
24 か 火	ごはん みそしる いわしのごまみそに いそあえ しばづけ りんご ヤクルト	ポークハヤシライス わかめとツナのあえもの ヨーグルト ぎゅうにゅう	656 / 789 kcal 25.0 / 29.4 g 20.9 / 25.5 g 2.3 / 3.3 g	ぶたにく わかめ くきわかめ まぐろ ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう さとう マヨドレ	たまねぎ エリンギ グリンピース にんにく キャベツ にんじん かいわれな	冬休み

ことし がつ にち とうじ
今年(ことし)は12月21日が冬至

冬至は、1年の中で昼(ひる)がもっとも短く、夜(よる)がもっとも長い日のことです。年によって日にちが違いますが、およそ12月22日頃になります。この日にはかぼちゃ(かぼちゃ)を食べたり、ゆず湯(ゆずゆ)に入ったりする風習(ふうしゅう)があります。

き み しよくもつ ふ
木の実(きのこ)による食物アレルギー(しょくじくアレルギー)が増えています

食物アレルギーの原因(げんいん)食物(しょくじく)として、2021年の調査(きょうさ)※では、鶏卵(けいらん)、牛乳(ぎゅうにゅう)に次いで、木の実類(きのこ)が第3位(だいさんゐ)となり、小麦(こむぎ)を上回り(うわまわ)ました。木の実類(きのこ)による食物アレルギー(しょくじくアレルギー)の増加(ぞうか)を受け、特定(とくてい)原材料(げんざいりょう)に準ずる(じゆんずる)ものとして、2019年にアーモンド(あーもんと)、2024年にマカダミアナッツ(まかだみあなつ)が追加(ついか)され、2023年(にん)にくるみ(くるみ)が「特定(とくてい)原材料(げんざいりょう)」に移行(いどう)されました。

※消費者庁(しょうひやうしやう)「令和3年度(れいわさんど)食物アレルギー(しょくじくアレルギー)に関連(くわんれん)する食品表示(しょくひんひょうじ)に関する調査研究(きょうさ)事業報告書(じやうぎょうしやうほうこく)」

©少年写真新聞社(せうねんしやうしんしんぶん)2024

た もの ちっ そく じ ぶん
食べ物(たべもの)で窒息(しきふ)しないために自分(じぶん)でできること

よい姿勢(しせい)で足の裏(うら)をしっかり床(ゆか)につけて座り(まが)、食べ物(たべもの)を食べ(たべ)やすい大き(おほ)さにして、口(くち)をしっかり閉(と)じてよくかみ、落ち着(おちつけ)いて食べる(たべ)ことが大切(たいせつ)です。

食べ物(たべもの)を口(くち)に詰め込(つめこ)んだり、早食(はやく)いをしたり、ふざけ(ふざけ)たりすると、のど(のど)に詰(つ)まらせやす(やす)くなります。

クイズ キャベツ(きゃべつ)の仲間(なかま)はどれ(どれ)かな?

①セロリ
②ブロッコリー
③れんこん

ブロッコリー(ブロッコリー)は、キャベツ(きゃべつ)の仲間(なかま)です。セロリ(せろり)やれんこん(れんこん)は、キャベツ(きゃべつ)の仲間(なかま)ではありません。