



給食だより 12月



筑波大学附属視覚特別支援学校

すっかり日が短くなり、冬本番の到来を感じさせられる季節になってきました。風邪も流行り始めています。

これからの季節は、風邪に加えてインフルエンザやノロウイルスの流行が予想されます。**栄養&休養&運動**を心がけ、体の抵抗力を高めるとともにこまめな**手洗い&うがい**で風邪やウイルス感染を予防しましょう。



寒さに負けない体をつくろう！

強い体をつくるためには、体の免疫力や抵抗力を高めることが大切です。それには、自分の年齢や性別に見合ったエネルギーを確保するために、まずは3食をしっかりと食べましょう。そして栄養バランスのよい食事に加え、ビタミン類をしっかりとることが大切です。ビタミンAには皮膚や粘膜を強くしたり目の健康に役立ったりする働きがあります。また、ビタミンCは体の抵抗力を高めてくれます。ビタミンAはレバーやうなぎに、ビタミンCは野菜や果物に多く含まれていますので、積極的にとりましょう。



みかん

手軽にビタミンC補給！

1個当たり約30mgのビタミンC量が含まれていて、1日に2〜3個食べれば必要なビタミンC量をとれます。手で皮をむくだけで簡単に食べられ、ビタミンCが豊富なみかん。今が旬なので、おいしいみかんをたくさん食べましょう。

冬至



かぼちゃには、免疫力を高めるビタミンAや血行をよくするビタミンEが、豊富に含まれています

今年の冬至は、12月22日です。冬至とは、1年で一番昼間が短くなる日のことです。

この日は、昔からゆず湯に入って、かぼちゃを食べる習慣があります。これは、かぼちゃを食べると風邪をひきにくくなる、中風(脳卒中などによる麻痺など)にならないという言い伝えがあるからです。

冷蔵庫などのなかった時代、保存のきくかぼちゃは、冬のビタミン源としてとても大切な野菜だったようです。

日	曜	献立	日	曜	献立
1	火	ご飯 鶏のつくね焼き じゃが芋と隠元のツナマヨ和え みそ汁 ブラマンジェ黄桃ソース	11	金	ご飯 鶏の松風焼き ほうれん草の磯辺和え みそ汁 ブルーベリーヨーグルト
2	水	スパゲッティミートソース スパニッシュオムレツ 野菜スープ 牛乳 フルーツ白玉	14	月	ご飯 豆腐ハンバーグ 10品目サラダ みそ汁 抹茶プリン
3	木	ご飯 野菜炒め 納豆 みそ汁 みるく寒莓ソース	15	火	あんかけ醤油ラーメン 鶏手羽元のスパイス煮 牛乳 揚げパン
4	金	ご飯 鯖の味噌煮 小松菜の胡麻和え かき玉汁 黒ごまババロア	16	水	ご飯 豚肉の味噌漬け焼き パリパリサラダ みぞれ汁 あずきミルクプリン
7	月	ご飯 鮭の照り焼き 蕪のそぼろあんかけ みそ汁 みかんヨーグルト	17	木	ご飯 鯖の竜田揚げ 卵サラダ みそ汁 カスタードプリン
8	火	パン/お好みジャム カレーシチュー 人参サラダ 牛乳 りんご	18	金	クリスマス献立 人参ピラフ 骨付きフライドチキン グリーンサラダ コーンポタージュスープ 手作りチョコレートケーキ
9	水	ご飯 メダイノ煮つけ 野菜とじゃこのおかか和え みそ汁 さっぱり杏仁豆腐	21	月	年越しそば エビと野菜のかき揚げ 南瓜の甘煮 牛乳 みかん
10	木	玄米ご飯 豚肉と青梗菜の旨煮 ひじき蓮根 みそ汁 ミルクプリン黒糖きなこソース	☆☆☆給食のない日☆☆☆ 12月1日 幼稚部 幼稚部まつり予行 12月17日 小学部2組 校内学習 12月17日 中学部1年 校外授業 12月18日 中学部オセロ部 大会参加 12月24日 終業式		

