

# 給食たより 12月

筑波大学附属視覚特別支援学校

## 12月の献立



※献立は、食材等の都合により変更する場合があります。

日	曜	献立	日	曜	献立
1	木	ミートソーススパゲティ グリーンサラダ 野菜スープ 牛乳 ももゼリー	13	火	鮭玉子どんぶり 揚げだし豆腐 具たくさん味噌汁 ナタデココヨーグルトゼリー
2	金	ご飯 すずきの塩麹焼き キャベツとわかめのナムル すいとん汁 苺ババロア	14	水	ご飯 とんかつ 胡瓜とわかめの酢の物 胡麻みそ汁 ブラマンジェ 黄桃ソース
5	月	ご飯 カジキのソテー野菜あんかけ 大根サラダ みそ汁 マンゴープリン	15	木	カレーうどん 海藻サラダ 牛乳 アセロラゼリー
6	火	ご飯 豚とキノコの生姜焼き たらこスパゲティサラダ 野菜スープ ブルーベリーババロア	16	金	ご飯 白身魚のピザ風焼き 里芋とイカの煮物 みそ汁 バナナババロア
7	水	パン/お好みジャム クリームシチュー 小松菜とコーンのサラダ 牛乳 りんご	19	月	☆クリスマス献立☆ エビピラフ 骨付きフライドチキン コンビネーションサラダ コーンポタージュ チョコカップケーキ/ジョア
8	木	ご飯 鮭の胡麻照り焼き 白菜サラダ けんちん汁 苺ヨーグルトゼリー	20	火	☆ちよっと早い年越し献立☆ 年越しそば エビ天/野菜のかき揚げ ゆずの香り浅漬け 牛乳 みかん
9	金	味噌ラーメン 青梗菜の中華和え 春巻き ジョア みかん	<div data-bbox="1605 1135 2061 1392" data-label="Text"> <p>※給食のない日※ 12月5日 幼稚部 幼稚部祭り代休 12月12日 小学部 5年社会見学 12月13日 中学部 1年校外学習 12月16日 幼稚部 久里浜へ餅つき 12月16日 中学部 オセロ部大会 12月21日 終業式</p> </div>		
12	月	ご飯 鶏肉のきんぴらチーズ焼き 青菜とじゃこのサラダ 春雨スープ ミルク寒きなこ黒蜜ソース			

日に日に、寒さが増して、本格的な冬がやってきましたね。マスクをしている児童、生徒も目立ち始めてきました。12月は、イベントも盛りだくさん。楽しく過ごすためには、体調管理が大切になる季節ですね！

また、寒い季節になると、やっかいなのが、インフルエンザやノロウイルスなどです。今年も流行が予想されていますね。風邪菌やウイルスは、様々な場所に、隠れ、潜んでいます。こまめな手洗いとうがいはもちろん、食事からもウイルスと戦う力をつけましょう。

## 冬至



冬至『とうじ』と読みます。冬至とは、一年で一番昼の太陽が出ている時間が短く、夜が長い日です。今年、**12月21日**です。昔から、冬至に南瓜を食べると風邪をひかないといわれています。南瓜は、夏が旬の野菜ですが、長く保存することができます。野菜が少ない冬に、栄養たっぷりの南瓜を食べるのは、昔の人の知恵ですね！

### 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。

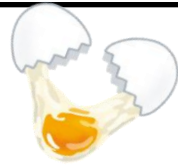
### 寒さに負けない体をつくろう！

強いからだを作るためには、体の免疫力や抵抗力を高めることが大切です。そのため、自分に合った、エネルギー量を摂取する必要があります。栄養バランスのよい食事に加えビタミンを摂ることも大切です。レバーやウナギに多いビタミンAは、皮膚や粘膜を強くする働きがあります。野菜や果物に多いビタミンCは、体の抵抗力を高めてくれます。今の季節は、みかんやりんごがおいしく、お手頃ですね。積極的に摂りましょう！



先月に登場した千草焼き...  
皆さんに好評で、とっても嬉しかったです！いろいろな野菜を加え、切った断面が、千種類の具が入っているように見えることから、この名がついたようです。今月は登場しませんが、裏にレシピを付けてみました。耐熱皿(ココットなど)にそのまま生地を流し込み、オーブンで焼き上げることできます。具材を洋風に変えて、クリスマスに一品いかがですか？

## 具沢山厚焼き玉子 千草焼き



### 材料（4人分）

- ・油 小1弱
- ・鶏挽肉 60g
- ・玉葱 小玉1個
- ・人参 1/2本
- ・椎茸 2個
- ・水煮たけのこ 20g
- ・ほうれん草 3株
- ・卵 4個
- ・だし汁 50cc
- ・砂糖 小1・1/2
- ・酒 小1
- ・醤油 小1/2
- ・塩 小1/3

### 作り方

- 1.玉葱、人参、椎茸、たけのこは、干切りにしておく。ほうれん草は4cm長さに切る。
  - 2.フライパンに油をひき、鶏挽肉を炒める。色が変わったら、野菜を加え、しんなりするまで炒め、粗熱を取る。
  - 3.卵を割り、だし、調味料と合わせる。
  - 4.粗熱のとれた具材と卵を混ぜ、小さめのフライパンで（厚さを出すため）蓋をして、弱火にかけ、10～15分焼く。
- ☆だしの代わりにコンソメを入れ、チーズやトマトなどを加えると洋風のオムレツになりますよ！

クリスマスのデザートにいかがですか！（12/8献立）

## ヨーグルトゼリー



### 材料（4人分）カップ4個分

- ・牛乳 250cc
- ・プレーンヨーグルト 250g
- ・砂糖 12g
- ・粉ゼラチン 5g
- ・水 大2
- ・お好みのフルーツ 適量

型に流す前に、クラッカーを砕いたものを下に敷いてもおいしくなりますよ♪

### 作り方

- 1.水に粉ゼラチンを振り入れ、ふやかしておく。
- 2.牛乳、ヨーグルト、砂糖を混ぜる。
- 3.粉ゼラチンをレンジで1分加熱し、溶かす。
- 4.2.と溶けたゼラチンを混ぜ合わせ、カップに流し入れる。
- 5.冷蔵庫で2～3時間冷やし固める。
- 6.お好みのフルーツを盛り付けて、完成

☆学校では、冷凍の果物（苺やブルーベリーやマンゴー）をミキサーにかけ、少量の砂糖とレモン汁で煮て、ソースを作っています。市販のジャムをレモン汁で軽くのばし、特製のジャムを作ってみても、いいですね！