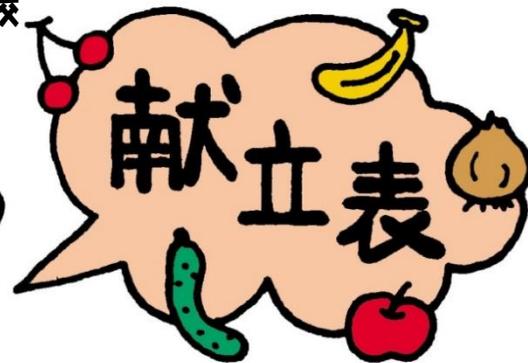




12月

久里浜特別支援学校



月

火

水

木

金

★ 今月の給食目標 ★  
「やさいを食べよう！」



1日

ピピンパ、ちゅうかスープ  
はくさいのナムル  
さつまいものミルクに (あんこいり)  
ヤクルト

2日

ソフトフランスパン  
とうにゅういんりょう (ココア)  
タラのフライ (キャベツ、トマト)  
タラモサラダ、くだもの (みかん)

3日

じっせん けんきゅうきょうぎ かい  
実践研究協議会

6日

じゅっくごはん、みそしる  
ふりかけ (せとふうみ)  
カレーのムニエルカレーあじ  
(ブロッコリー、ポテトフライ)  
きりこんぶのもの  
しょうなんゴールドゼリー

7日

むぎごはん、ホタテスープ  
にこみハンバーグ  
(いんげんソテー、にんじんグラッセ)  
りんごサラダ、ジョア (プレーン)

8日

ごはん、すいとん  
サケのしおやき (レディサラダだい  
こんのあますづけ)  
あげどうふのあんかけ  
ジョア (ストロベリー)

9日

みそラーメン、やきギョーザ  
だいがくいも、ヤクルト

10日

じゅっくごはん、きのこじる  
チキンカツ (キャベツ、トマト)  
しらあえ、かんこくふうあじつけのり  
やきプリンタルト

13日

たらこスパゲティ  
じゃがいものスープ  
とりにくのサラダ  
ソファールプレーン

14日

ホワイトブレッド、クロワッサン  
ABCスープ、ポークビーンズ  
コールスローサラダ  
くだもの (みかん)

15日

カレーうどん  
きんしたまごのあえもの  
だいがくかぼちゃ  
かつらぎゆずゼリー

16日

クリスマスメニュー

チーズパン、ミネストローネ  
ローストチキン (マリネ)  
はるさめサラダ (みかん)  
ペコちゃんクリスマスロールケーキ

17日

しゅうぎょう しき  
終業式

さつまいも



平均栄養価：熱量 649Kcal / たんぱく質 26.8g

◎12月18日～1月6日：冬季休業  
◎1月7日：始業式 (11:30下校)

# 12月

久里浜特別支援学校



# ぱくぱく

食育通信

第163号

栄養教諭 中田秀子



給食目標「やさいをたべよう！」

食育目標「腹八分目を心掛けよう！」

いよいよ今年も残すところ1か月になりました。身が縮むような寒い日でも、子供達は元気いっぱいです！一方で、風邪気味の人も段々増えてきているようです。風邪を予防するには、**手洗いとうがい**が有効です。外出から帰った時や食事の前には、**手洗いとうがい**をしましょう！栄養バランスのよい食事と十分な休養、適度な運動も大切です。空気が乾燥する時季なので、加湿器を使って部屋の湿度は50~60%に保ちましょう！

\*湿度50%以上、温度22℃以上がインフルエンザ予防には必要です。また、コロナ対策のため、換気も十分にしましょう。

正しい手の洗い方を確認しよう

①水で手をぬらし、せっけんをつけて、手のひらをよくこする。

②手の甲をのぼすように洗う。

③指先・爪の間を、逆の手のひらの上でしっかりこする。

④指の間を洗う。

⑤親指は、ねじりながら洗う。

⑥手首を洗う。

⑦汚れとせっけんを、流水でよく洗い流す。

⑧清潔なハンカチやタオルでふく。

<正しいうがいの仕方>

①まず手洗い。コップを持つ前に手を洗う。

②口の中をゆすぐ。

③うがいをする。声を出しながら、喉の奥を洗う。

人日の節句(1/7).....

**七草がゆ**  
7種類の若菜を入れたおかゆを食べ、一年の無病息災を願う。

鏡開き(1/11).....

**お汁粉**  
歳神様へ供えてあった鏡もちを小さく割り、お汁粉やお雑煮などに入れて食べ、一年の幸せを願う。  
\*もちを切らずに、割って入れます。

小正月(1/15).....

**小豆がゆ**  
邪気を払うとされる小豆入りのおかゆを食べ、無病息災を願う。「かゆ占い」を行う所もある。

二十日正月(1/20).....

**あら炊き**

歳神様がご帰りになる日。残ったもちや正月料理を食べ尽くして正月を締めくくります。魚の骨やあらを使った料理を食べる所もあり、「骨正月」ともいう。

小豆



和菓子のあんや赤飯に使われる小豆は、日本最古の歴史書『古事記』に登場するなど、とても古くから利用されてきた豆類の一つです。原産地は東アジアとされますが、縄文時代の遺跡から種子が発見されており、日本が発祥の地とする説もあります。現在の主な産地は北海道で、全国の生産量の9割以上を占めています。小豆の赤い色には、邪気（病気や災害を起こす悪いもの）を払う力があると信じられており、昔から行事やお祝いの際に欠かせない食べ物です。栄養価も高く、ビタミンB群、カリウム、鉄、食物繊維のほか、ポリフェノール類を多く含み、健康に役立つ食べ物です。ちなみに、小豆は煮ると皮が破れやすく、武士の「切腹」を連想させて縁起が悪いとされたことから、赤飯には「ササゲ」を使う場合もあります。

12月8日に豆腐を食べると...

12月8日に豆腐を食べると、一年間についた嘘が帳消しになる...そんな風習が鳥取県の鳥取市河原町や米子市淀江町にあるそうです。この日に食べる豆腐は、「嘘つき豆腐」と呼ばれ、田楽や豆腐鍋、豆腐汁などにして食べるようです。12月8日の給食には「揚げ豆腐のあんかけ」、寄宿舎の夕食には「豆腐田楽」が出ます。豆腐を食べて、一年間についた嘘を反省したら、帳消しにしてもらえるかもしれません。

breaktime

~ タラモサラダは「たらこ」と「じゃがいも」の短縮形ではなかった? ~

「タベルナ」「ネロ」「バカヤロ」...これは乱暴な日本語ではなくギリシャ語です。日本語では「食堂」「水」「糖(タラ)」という意味です。食堂に入って、あちこちから「バカヤロ」「ネロ」という注文の音が聞こえてきたら、日本人はびっくりしてしまいますよね。給食にも出る「タラモサラダ(タラモサラタ)」は、実はギリシャ料理なんです。「たらこ」と「じゃがいも」で作るから「タラモサラダ」なんだと思ってしまうのですが、ギリシャ語で「タラモ(タラマ)」は鯉や鱈(ポラ)の卵を塩漬けにしたものを差し、水に浸したパンをベースにしてオリブオイルをたっぷり使って作ります。基本的にはパンや野菜に付けて食べるディップなので、塩味が効いています。



ご存じですか? 年末年始の行事食

日本には四季折々の行事があり、それにまつわる行事食があります。特に、新しい一年の始まりである正月は、その年の豊作や幸福をもたらす「歳神様」を各家庭に迎える行事として、昔からとても大切にされてきました。行事食は地域や家庭によってもさまざまですが、代表的なものをご紹介します。

**冬至(12/22ごろ)**  
かぼちゃ料理・小豆料理  
かぼちゃや小豆を食べ、邪気を払う。  
ゆず湯に入って身を清める風習もある。

**大晦日(12/31)**  
年越しそば  
そばのように細く長く生きられるようにと、長寿を願って食べられる(諸説あり)。

おせち料理  
新年への願いを込めた、縁起の良い食べ物が使われる。

黒豆	健康	田作り	豊作
きんとん	金運	れんこん	将来の豊通しが良い
伊達巻	学業成就	里いも	子宝
エビ	長寿	数の子	子宝

**正月(1/1~)**  
お雑煮 もちの形をはじめ、味つけや具材など、地域によって大きく異なる。

お屠蘇  
酒やみりんに漢方薬の「屠蘇散」を漬けたもの。長寿を願い、若い人から順に飲む。

関東風雑煮 関西風雑煮 あんもち雑煮 小豆雑煮

【給食室からのお願い】◇給食費の引き落としは毎月20日です。◇年末年始の休業の関係で、1月の欠食締切が早まります。12月10日(金)までに担任に連絡をお願いいたします。