



# 12 がつ の よ て い こ ん だ て

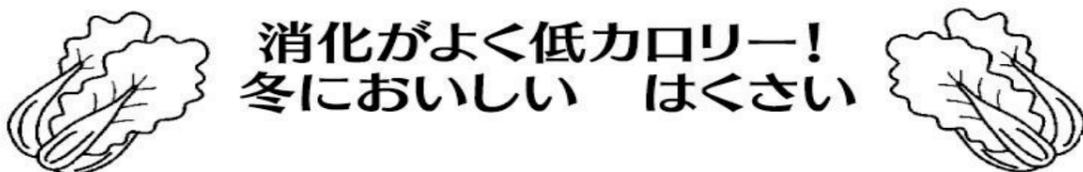
千葉大学教育学部附属特別支援学校

30年度	こんだてめい		牛乳	血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー	タンパク質	脂質
12/3 (月)	12月 うまれのみなさん おめでとうございます		○	ごはん	アーモンドあげ ゆばおひたし	ごもくじる ぎゅうにゅう クリームコンフェ	622 788	26.2 34.0	16.7 19.3
12/4 (火)		とうふハンバーグ ポテトスープ まめパン いためもの ジョア	○	豆腐 鶏肉 ひよこ豆 豚肉 ベーコン ジョア	パンじゃがいも 油	大根 人参 きゃべつ もやし しいたけ 白菜 ピーマン しめじ セロリ 小松菜	683 878	28.3 35.4	23.7 30.2
12/5 (水)	ごはん	やきざかな ぐだくさんじる	○	さば 厚揚げ めかぶ みそ	米 さといも	人参 ほうれん草 しめじ きゃべつ 長ねぎ ごぼう みかん だいずもやし	633 830	24.1 31.7	23.2 29.5
12/6 (木)		メンチカツ わかめスープ しょくパン イチゴジャム ゴマネーズ ヨーグルト	○	豚肉 チーズ ちくわ 豆腐 わかめ ヨーグルト	食パン いちごジャム マヨネーズ パン粉 油 ごま 小麦粉	人参 きゃべつ きゅうり 長ねぎ 干しいたけ もやし	618 806	24.3 30.7	22.4 28.4
12/7 (金)	カレーピラフ	しおこうじやき アーモンドサラダ	○	ベーコン 鶏肉 ウインナー	米 バター アーモンド じゃがいも 油	玉ねぎ 人参 コーン きゅうり きゃべつ 白菜 ピーマン チンゲン菜	662 884	26.9 36.4	26.8 35.3
12/10 (月)		ぱんこやき いきりどうふ	○	豚肉 鶏肉 みそ 豆腐 油揚げ	米 パン粉 バター さとう ごま 油 こんにゃく	人参 玉ねぎ 干しいたけ きのこミックス 大根 長ねぎ	641 853	27.6 36.7	24.2 30.9
12/11 (火)	メロンパン	タルタルフライ だいこんスープ	○	たら ひじき かまぼこ 鶏肉	小麦粉 パン粉 油 ドレッシング	人参 きゃべつ きゅうり ほうれん草 大根 しめじ 豆苗 小松菜	560 728	25.3 33.7	24.0 31.3
12/12 (水)		オムレツ クリームスープ ごはん	○	たまご ハム 鶏肉	米 麦 油 じゃがいも オリーブ油 クレープ シチューの素	人参 玉ねぎ しめじ トマト きゅうり きゃべつ コーン レタス ブロッコリー	689 893	19.2 24.9	27.7 34.4
12/13 (木)	かきあげ うどん えびしゅうまい	えだまめおひたし アシドミルク	○	エビ なると 白身魚 アシドミルク	しゅうまいの皮 うどん 油 小麦粉	人参 干しいたけ 長ねぎ もやし 枝豆 ほうれん草 きゃべつ	629 796	27.3 34.1	19.7 24.6
12/14 (金)		チーズハンバーグ さけわかめ オイルやき ごはん ほうれんそうソテー	○	サケ わかめ チーズ 豚肉 とうふ ベーコン	米 麦 油 デミグラスソース	玉ねぎ 人参 コーン しめじ 小松菜 きゃべつ ほうれん草 長ねぎ	756 860	24.9 30.0	24.8 31.9
12/17 (月)	ごはん	からあげ ほうとうじる	○	鶏肉 かまぼこ わかめ のり	米 麦 油 片栗粉 ほうとう	人参 きゃべつ きゅうり ほうれん草 大根 長ねぎ 干しいたけ かぼちゃ	547 721	21.4 27.9	15.5 18.6
12/18 (火)		もうかさめの しょうゆやき にくじゃが	○	もうかさめ 豚肉 さつまあげ とうふ わかめ 油揚げ	米 麦 油 白滝 さとう 人参ゼリー じゃがいも	人参 玉ねぎ いんげん 長ねぎ	578 753	19.5 25.0	15.6 18.9
12/19 (水)	高等部1年生リクエストこんだて		○	しょうゆラーメン	しおナムル ぎょうざ	いちごアイス ぎゅうにゅう	639 777	22.5 28.4	24.1 26.2
12/20 (木)	クリスマスこんだて		○	ツナごはん	とりバジルやき カボチャウダー	ほしのサラダ ぎゅうにゅう ロールケーキ	752 987	30.4 40.8	31.0 40.4



基準値 (小)	650	32.5	21.6
基準値 (中)	830	41.5	27.6
基準値 (高)	860	43.0	28.6
月平均値	エネルギー	たんぱく質	脂質
小学部	644	24.9	22.8
中学部・高等部	825	32.1	28.6
中学・高等部 塩分	3.5	小学部 塩分	2.5

朝夕の寒さが厳しくなってきました。かぜをひきやすい季節です。体を温めてくれる根菜類や、ビタミンたっぷりの葉野菜、免疫力を高めてくれるきのこなどでかぜを予防しましょう。



はくさいは、冬の鍋料理などに欠かせない食材の1つです。約95%も水分を含み、低カロリーでビタミンCも効率よく摂取できる健康野菜です。甘みがあり、その淡泊な味は、肉や魚のうまみを上手に吸収します。また、他の食材との調和もよいので、薄味に調理して食べるのがおすすめです。煮たはくさいは、体の余分な熱を冷ます作用をもち、消化もよいので、かぜで熱が出たときに食べるのもよいでしょう。



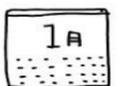
## 今月の給食目標

よくかんでね!



## 冬休みの生活リズム

年末年始は慌ただしく、どうしても大人のリズムで過ごしがちになってしまいます。イベントが多いこの時期、なにがなんでも子ども優先、というわけにはいかないこともありますが、子どもの睡眠のリズムだけは守りたいものです。夜寝る時間、朝起きる時間はできるだけいつもの通りに過ごすよう心がけましょう。生活リズムをなるべく崩さないことが健康的に過ごすコツです。



おはよう



おやすみ





平成 30 年 12 月

千葉大学教育学部附属特別支援学校



今年も、残すところ後1か月になりました。寒さも一段と厳しさを増してきています。空気も乾燥し、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ります。冬を元気に過ごすために、うがいや手洗いが大切です。外から帰ったら必ず手洗いやうがいをしましょう。

**かぜにご用心** 暖かい日が続いたと思うと急に冷え込んだり……。気温の変化がはげしいと、かぜひきさんが増えますね。かぜをひかないためには、①自分のからだがかぜのウイルスに負けないようにすること、②かぜのウイルスが人から人へうつるのを防ぐことです。

**かぜのウイルスに負けないからだをつくる**

人間のからだには、外から入ってきたウイルスをやっつけたり、病気を治したりする働きがあります。自分のからだを自分で治そうとする力を高めるためには、栄養・睡眠・運動が必要です。

**栄養** たんぱく質、ビタミンA、ビタミンCを中心にバランスのよい食事をとりましょう。

たんぱく質	ビタミンA	ビタミンC
<p>卵 豚肉 牛乳 魚 鶏肉 豆腐</p> <p>ウイルスに抵抗する力をつけます</p>	<p>うなぎ レバー かぼちゃ ほうれん草 にんじん パセリ</p> <p>ウイルスの侵入を防ぎます</p>	<p>白菜 ブロッコリー だいこん さといも キウイ りんご みかん じゃがいも</p> <p>ウイルスに抵抗する力を強めます</p>

**睡眠** からだを守る力(免疫力)や病気を治す力(治癒力)は睡眠中に作られます。

**運動** かぜをふきとばす体力をつけましょう。



**かぜのウイルスをからだに入れない**

- 手洗い ……せっけんでしっかり手を洗いましょう。
- うがい ……のどの粘膜の動きを助けます。
- 部屋の空気を入れ替える ……部屋の中をただよっているウイルスの数を減らしましょう。



よくかんでね!



一年で最も昼が短くなる冬至。運がつくとして「ん」のつく食べ物のカボチャ(なんぎん)を食べます。昔は夏が旬のカボチャを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。この日にカボチャを食べると、風邪をひかないといわれます。カボチャと小豆を煮た「いとこ煮」を食べる地方もあります。ユズ湯は、ユズの強い香りで邪気を払うとされています。ユズの成分が血行を促進し、身体をあたためて風邪を予防します。

