

12月のこんだて



こんげつ もくひょう しょくじ 食事のマナーを身に付けよう
 《今月の目標》

月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日		
数値は献立の栄養価を表しています。 小1~小3年はこの値の70%、小4~小6年は80%になります。 カルシウム エネルギー ↓ たんぱく質			1			2			3			4		
			ご飯 海苔佃煮 ふくらぎの西京みそ焼き アーモンド和え すまし汁 牛乳			ハヤシライス 花野菜サラダ ヨーグルト 牛乳			ご飯 焼きししやも ごま和え 豚汁 青りんごゼリー 牛乳			切干炒めご飯 厚揚げとインゲンの煮物 にら和え 牛乳		
Kcal	g	mg	687	29.5	349	854	28.2	367	720	30.0	545	760	32.5	595
7			8			9			10			11		
ココアパン ペンネのクリーム煮 ハンバーグ 白菜とリンゴのサラダ 牛乳			ご飯 肉みそおでん 納豆和え みかん 牛乳			バターロール ショーロンポー カラフルサラダ カレーラーメン 牛乳			ご飯 ふりかけ ふくらぎの照り焼き れんこんのごまマヨネーズ和え みそ汁 牛乳			ご飯 厚焼き卵 くるみ和え 大豆の磯煮 りんご 牛乳		
827	30.0	389	774	29.1	454	829	31.5	323	772	32.1	342	766	30.0	406
14			15			16			17			18		
食パン ビーンズクリーム 豚肉のかりん揚げ 茹でブロッコリー ミニパン よくばりスープ 牛乳			ご飯 ふりかけ 魚の黄身焼き かぶの柚子香り漬け 白菜鍋 みかん 牛乳			わかめご飯 豚肉のみそ焼き ポテトサラダ みそ汁 牛乳			ご飯 鯖の銀紙焼き おひたし さつま汁 バナナ 牛乳			ご飯 昆布巻 ポン酢和え 大根の味噌煮込み りんご 牛乳		
837	33.7	323	816	36.6	398	756	29.0	308	782	29.1	393	720	27.3	449
21			22			23			24			○物資の都合により、献立の一部が変更になります。		
米粉パン イカリングフライ ジャーマンポテト 茹でブロッコリー 白菜スープ 牛乳			ご飯 いわしの梅煮 ひじきのナムル ごま味噌汁 牛乳			ご飯 豆腐ハンバーグのきのこソースかけ 添え野菜 ミニトマト わかめスープ 牛乳			チキンライス クリスピーチキン フレンチサラダ ホワイチチュー クリスマスデザート 牛乳					
716	29.9	318	658	30.8	588	693	28.6	320	904	34.0	314			





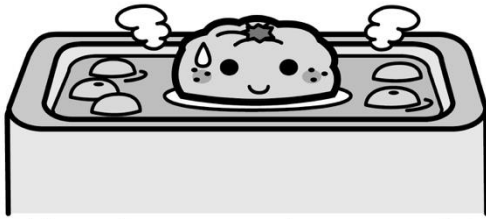
12月給食だより

富山県立しらとり支援学校

早いもので、今年も残すところあと1か月となりました。吹く風は冷たく、寒さが身にしみる季節です。年末年始には行事がたくさんありますので、元気に楽しく過ごせるように、手洗い・うがいをしっかりと行い、体調管理には十分気をつけましょう。



<p>もつすぐ冬休み! 食生活の ポイント</p>	<p>朝・昼・夕の3食を 決まった時間に食べよう</p>	<p>早寝・早起きをして、 朝ごはんを必ず食べよう</p>
<p>おやつは時間と 量を決めて 食べよう</p>	<p>食べ過ぎないように、 ゆっくりよく かんで食べよう</p> <p>かむ かむ</p>	<p>冬野菜をたっぷり食べよう</p>



冬至と食べ物

冬至は、1年のうちで最も昼（日の出から日没まで）の時間が短く、夜が長い日です。次の日からだんだんと昼の時間が長くなることから、昔の人は冬至を「太陽がよみがえる日」と信じていました。この日を境に、人びとの力も戻ると考え、ゆず湯に入って体を清め、栄養豊富なかぼちゃや、悪いものを払う小豆などを食べて、力をつける習慣ができたそうです。



かぼちゃ



冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないといわれます。夏にとれる野菜ですが、冬まで保存でき、冬の貴重な栄養源であると同時に、長寿の願いを込めて食べられます。

あずき



赤い色が邪気(病気や災難を起こす悪いもの)を払うとされ、あずき粥や、かぼちゃのいとし煮などを食べる風習があります。

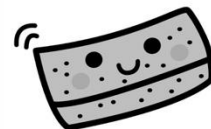
「ん」のつく食べ物



冬至に「ん」のつく食べ物を食べると幸運になるという言い伝えもあります。かぼちゃは別名で「なんきん」ともいいます。



こんにやく



「体の砂を払う」とされるこんにやくを、冬至に食べる地域もあります。