12月 給食だより

北海道岩見沢高等養護学校

（月）	（火）	（水）	（木）	（金）
寒さや乾燥で風邪をひきやすい時期です。 毎日しっかり食べて体調を整え、元気いっぱいで楽しい冬休みを迎えましょう。	1日 セルフツナマヨパン （コッペパン、ツナマヨ）　牛乳 野菜と卵のスープ フライドポテト （ 715kcal ）	2日 にんねぎチャーハン 牛乳 豆腐スープ メンマ和え （ 647kcal ）	3日 ペンネアラビアータ 牛乳 カリカリサラダ （ 766kcal ）	4日 ごはん 牛乳　　みそ汁 焼き魚 ひじきの炒め煮 （ 788kcal ）
7日 開拓丼 牛乳 すまし汁 ごまじゃこ和え （ 879kcal ）	8日 バターロール 牛乳　　コロッケ クラムチャウダー 豆まめサラダ （ 859kcal ）	9日 菜めし 牛乳 いも団子汁 ちゃんちゃん焼き （ 860kcal）	10日 カレーうどん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ なめたけ和え （ 751kcal ）	11日 旬の日 とりめし 牛乳 旬みそ汁 煮物 （ 745kcal ）
14日 ごはん 牛乳　　さつま汁 スタミナ納豆 わかめ和え （ 787kcal ）	15日 ごまパン 牛乳 和風野菜スープ 照り焼きチキン （ 773kcal ）	16日 ツナと塩昆布のごはん 牛乳 おでん風煮 おかかチーズ和え （ 727kcal ）	17日 ガタタンラーメン 牛乳 ゆかり和え くだもの （ 797kcal ）	18日 ごはん　　牛乳 もずくスープ プリプリ 中華炒め （ 759kcal ）
21日 セルフフルーツサンド （コッペパン、フルーツクリーム） 牛乳　　オムレツ ミネストローネ （ 727kcal ）	22日 冬至 ごはん 牛乳　　根菜汁 魚のゆずみそ焼き 冬至かぼちゃ団子 （ 855kcal ）	23日 中華丼 牛乳 春雨スープ からし和え （ 728kcal ）	24日 クリームソース スパゲティー 牛乳 イタリアンサラダ （ 833kcal ）	25日 クリスマス カレーライス 牛乳 もみの木ハンバーグ ツリーサラダ （ 928kcal ）

12月22日は**「冬至」**

日の出から日の入りまでの時間がもっとも短い（＝夜が長い）日のことです。「ん」が付く食べ物は「運が盛る」との意味もあり、次に来る年も良い一年であるようにとの願いも込められている、「南京（かぼちゃ）・蓮根・人参・銀杏・金柑・寒天・饂飩（うどん）」の冬至の七種が食べられてきました。みなさんの無病息災を願い、22日には、冬至メニューが登場します。

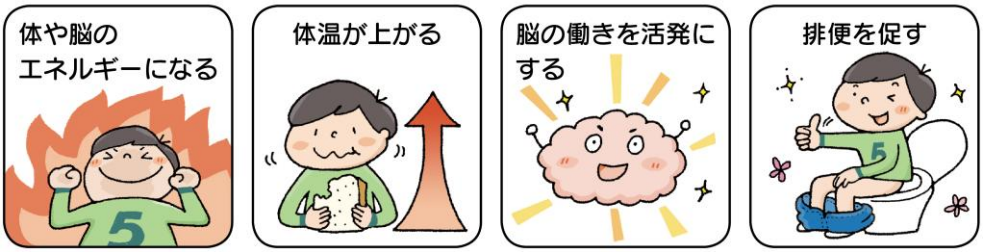
１２月の給食目標「朝ご飯をしっかり食べよう」

先月実施した、給食アンケートで朝ごはんはたべていますか？という問いに対して、６５％が毎日食べている、３５％が食べる日と食べない日がある、食べないという回答は０％という結果になりました。

私たちが午前中から元気に活動するためにも、毎日必ず朝食をとることが大切です。

冬期休業中も規則正しく生活リズムを整えて、元気な一日のスタートを朝ごはんから始めましょう。

朝ごはんの効果



朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。



朝ごはん

元気に１日をすごすためには、早起き、早寝の習慣を身につけて、朝ごはんをしっかりととることが大切です。

朝ごはんに主食（パン・ごはん）だけを食べている人は、野菜のおかずや肉や魚、卵などのおかずをプラスして、少しずつステップアップしていくといいですね。

つくってみよう♪ 朝食レシピ

豆のピザトースト



①ケチャップを食パンに薄くぬる。②①の食パンに大豆の水煮と食べやすい大きさに切った豆苗とチーズをのせて、マヨネーズを少しのせる。③トースターで焼く。

じゃこレタス焼きめし



①フライパンに、ごま油を熱して、といた卵を炒める。②①にごはんと、ちりめんじゃこ、小口切りにしたこねぎを入れて、塩、こしょうで味をととのえる。③②にちぎったレタスを加えてさっと炒める。

わかめサラダうどん

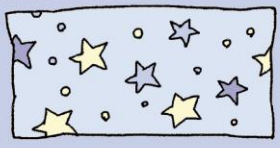


①乾燥カットわかめを水で戻しておく。②ゆで卵をつくり半分に切る。③冷凍うどんをパッケージに記載された通りに電子レンジで加熱する。④うどんにちぎったレタスと①と②をのせて、めんつゆをかける。

厚揚げみそキャベツ丼（どん）



①フライパンに油を入れて熱し、ひき肉に火が通るまで炒める。②①に一口大に切ったキャベツと厚揚げを入れて炒める。③みそとみりんで味つけをした後、ごはんにのせる。



睡眠の役割

眠りには、心身を休めるほかにも大切な役割があります。睡眠時に分泌される成長ホルモンは、骨や筋肉をつくったり免疫力を高めたりする重要な働きがあります。ほかにも、記憶の整理や、学んだ知識を定着させるそうです。体や心のためによい睡眠をとりましょう。

朝の光にはパワーがある!?

朝の光を浴びよう

人が持つ体内時計と１日24時間の周期にはずれがあります。これを調節するには朝の光を浴びることが大切です。

体内時計を正常に機能させるためにも、まずは、早起きをしてカーテンを開けて、朝の光を浴びるようにしましょう。