

12月 納食だより

北海道岩見沢高等養護学校

(月)

(火)

(水)

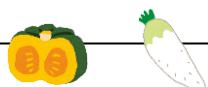
(木)

(金)

1日	2日	3日	4日	5日
冬野菜カレー 牛乳 フルーツ ヨーグルト (851kcal)	コッペパン 牛乳 きのこスープ チリコンカン カルボナーラポテト (864kcal)	チャーハン 牛乳 大学芋 野菜と肉団子の 中華スープ (803kcal)	和風スパゲティー 牛乳 パリパリサラダ (777kcal)	ごはん 牛乳 みそ汁 焼き魚 五目うの花 (748kcal)
8日	9日	10日	11日	12日
開拓丼 牛乳 すまし汁 切り干し大根の サラダ (878kcal)	ごまパン 牛乳 コーンチャウダー コロッケ 野菜ソテー (793kcal)	ごはん 牛乳 オハウ ちゃんちゃん焼き くだもの (731kcal)	カレーうどん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ からし和え (790kcal)	とりめし 牛乳 みそ汁 煮物 (805kcal)
15日	16日	17日	18日	19日
ごはん 牛乳 さつま汁 スタミナ納豆 おかげ和え (867kcal)	バターロール 牛乳 和風野菜スープ サクサクチキン (784kcal)	ガタタンラーメン 牛乳 ゆかり和え (698kcal)	キムたくごはん 牛乳 おでん風煮 ツナ和え (815kcal)	ごはん 牛乳 もずくスープ プリブリ 中華炒め (788kcal)
22日 冬至	23日	24日	25日 クリスマス	26日
ごはん 牛乳 根菜汁 魚のゆずみそ焼き 冬至かぼちゃ団子 (888kcal)	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 (625kcal)	カレーライス 牛乳 大根サラダ (867kcal)	クリームソース スパゲティー 牛乳 ババロア イタリアンサラダ (870kcal)	すき焼き丼 牛乳 みそ汁 ごま和え (786kcal)

12月22日は冬至です。

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・餡飴（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」

先日実施した、給食アンケートで朝ごはんはたべていますか?という問い合わせに対して、70%が毎日食べている、30%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動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。

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



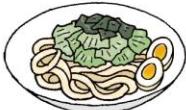
①ケチャップを食パンに薄くぬる。
②①の食パンに大豆の水煮と食べやすい大きさに切った豆苗とチーズをのせて、マヨネーズを少しのせる。③トースターで焼く。

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

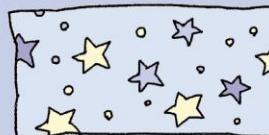


①乾燥カットわかめを水で戻しておく。②ゆで卵をくり半分に切る。
③冷凍うどんをパッケージに記載された通りに電子レンジで加熱する。④うどんにちぎったレタスと①と②をのせて、めんつゆをかける。

厚揚げみそキャベツ丼



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。