



長崎県立大村特別支援学校

月	火	水	木	金
<b>2日</b> <p>りんごヨーグルト 牛乳 八宝菜 ごはん ワンタンスープ</p> <p>ワンタンを漢字で書くと、〇を呑(の)むと書きます。〇に入るのは何でしょう？ ①雨 ②雲 ③星</p>	<b>3日</b> <p>ゆで鶏と野菜のサラダ 牛乳 黒砂糖パン チリコンカン</p> <p>★小6 向原さんからの出題★ チリコンカンとは、どういう意味でしょう？ ①唐辛子・牛肉 ②チリ(国名)の牛肉料理 ③唐辛子・豆</p>	<b>4日</b> ♥セレクト給食♥ <p>もやしとほうれん草のごま和え ミニゼリー じゃがいものそぼろ煮 わかめごはん えび団子の吸物</p> <p>【写真クイズ】 じゃがいもの花はどれでしょう？  </p>	<b>5日</b> <p>パンサンスー 牛乳 厚揚げのマーボー豆腐 麦ごはん うずらの卵のスープ</p> <p>「厚揚げ」と同じものほどれでしょう？(複数回答) ①油揚げ ②薄揚げ ③生揚げ ④揚げ豆腐</p>	<b>6日</b> <p>♥全国の郷土料理(高知)♥ ぐる煮 牛乳 かつおフライ ごはん だるめ汁</p> <p>【写真クイズ】 かつおはどれでしょう？ </p>
<b>9日</b> <p>ブロッコリーのおかか和え 牛乳 肉じゃが ごはん 冬野菜のみそ汁</p> <p>ブロッコリーの中で、番菜養があるのはどの部分でしょう？ ①花 ②つぼみ ③茎 ④根</p>	<b>10日</b> <p>みかん 牛乳 そぼろおにぎり ちゃんぽん</p> <p>★小6 島田さんからの出題★ みかんを種から育てた場合、収穫できるのは何年後でしょう？ ①10年 ②20年 ③30年 </p>	<b>11日</b> <p>ポテトサラダ りんごゼリー ホキ天玉揚げ ごはん 野菜スープ</p> <p>魚に含まれる栄養はどれでしょう？(複数回答) ①たんぱく質 ②ビタミン・ミネラル ③DHA・EPA</p>	<b>12日</b> <p>大根とコーンのサラダ 牛乳 豆腐のスコップメンチ 麦ごはん かぼちゃのポタージュ</p> <p>★中3 森さんからの出題★ 豆腐をはじめて作ったとされる人は誰でしょう？ ①〇〇〇りゅうさん ②りゅうあんさん ③りゅうおうさん ④りゅうせいさん</p>	<b>13日</b> <p>野菜サラダ 牛乳 冬野菜とひき肉のカレーライス</p> <p>★中2 飛永さんからの出題★ カレーに使われている冬野菜は何種類でしょう？ ①4種類 ②6種類 ③3種類</p>
<b>16日</b> <p>白菜ともやしのしそ和え あんにんフルーツ 牛乳 ユーリンチー ごはん 中華つねスープ</p> <p>あんにん豆腐の風味のもとになる「あんにん」の原料は何でしょう？ ①アーモンド ②ぎんなん ③あんず </p>	<b>17日</b> <p>かぼちゃケーキ 牛乳 ツナと野菜のサラダ ミートソーススパゲッティ</p> <p>日本で最初にパスタを作る工場ができたのはどこでしょう？ ①長崎 ②神戸 ③横浜 </p>	<b>18日</b> <p>ごまネーズ和え 牛乳 五島三菜の干草焼き ごはん けんちん汁</p> <p>五島三菜に入っているのは、「人参」と「ひじき」と、もうひとつは何でしょう？ ①切干大根 ②ゆで干し大根 ③蒸し干し大根 </p>	<b>19日</b> ♥食育の日♥ <p>(朝食おすすめメニュー) みかん 白菜のおかか和え 牛乳 ししゃもの焼き南蛮 ごはん 豚汁</p> <p>本校の朝食喫食率は何%でしょう？(2回行った調査の平均) ①平日100%/休日100% ②平日96%/休日91% ③平日83%/休日78%</p>	<b>20日</b> <p>♥冬至(12/21)の行事食♥ ソース焼きかつ丼 牛乳 冬至のみそ汁</p> <p>「冬至の七種(ななくさ)」と呼ばれるものに共通するのはどれでしょう？ ①全て冬野菜 ②全て「ん」がつく食べ物 ③全てかぼちゃの仲間</p>
<b>23日</b> <p>♥世界の料理(ドイツ)♥ 手作りのシュトレン 牛乳 ヒューナーフリカッセ&amp;ライス もみの木チキン</p> <p>★中3 山本さんからの出題★ シュトレンには、白い粉がかかっていますが、これは何でしょう？ ①白カビ ②さとう ③あじのもと </p>	<div style="text-align: center;"> <p>★12月の給食目標★ 食品や料理の名前、 栄養素の動きを知ろう</p> <p>〇いろいろな食べ物や料理の名前 〇食品に含まれる栄養素と動き</p> </div>			

### 生活習慣病を予防するための食習慣

生活習慣病は、糖分や脂肪、塩分のとり過ぎなどのよくない食生活や、運動不足、睡眠不足などが長い間続くことで引き起こされる病気です。心臓病、脳卒中、高血圧症、糖尿病などがあり、子どもの頃からの生活習慣が密接にかかわっていて、多くはおとなになってから症状があらわれます。予防のためには、朝ごはんをはじめ、規則正しく栄養バランスのよい食事を三食とること、糖分・脂肪・塩分のとり過ぎを避けることなどの食習慣を身につけることが、特に大切です。また、ふだんから適度な運動をすること、十分な栄養・睡眠をとることも心がけるようにします。子どもの頃から、健康に良い習慣を身につけるようにしましょう。

