

給食だより 12月号



令和7年11月26日

東京都立三鷹中等教育学校

だんだんと朝晩の冷え込みが厳しくなってきました。この時期は、空気も乾燥するため、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が流行しやすくなります。手洗いの徹底とともに、食事や睡眠をしっかりとって、抵抗力を高め、感染症に負けない丈夫な体をつくりましょう。また、日中は明るい環境で体を動かす習慣をつけると、寝つきもよくなり、1日の生活リズムが整います。寒さに負けず、意識して体を動かすようにしましょう。

◆ 11月のふいかえり

5月の校外学習で15期生が田植えをしたお米が給食に登場しました。

15期生が田植えをした後、農家のみなさんが大切に育て、収穫したものを給食に提供してくれました。新米は、「香りが良く、つやがあり、もちもちとしていて甘みが強い」などの特徴があります。当日は、校外学習の際にお世話になった長野県の池田町のみなさんも来校され、一緒に給食を味わいました。

また、給食ではこの日を含めた3日間を「新米食べ比べ期間」とし、異なる品種の新米を提供しました。お米の香りや食感をより感じてもらうために、普段は使用している麦を加えずに炊き、3日間かけて、「こしひかり」、「あきたこまち」、「ひとめぼれ」の3種類を味わいました。「自分は〇〇が一番好みでした。」「どの品種もおいしかった。」「意外と違いが無い。」などの感想があり、一人一人がお米の品種を考えながら味わう機会となりました。



◆ 感染症の予防にビタミンを！

感染症を予防するには、免疫機能(細菌やウイルスなどから体を守る仕組み)を正常に働かせることが重要です。栄養バランスの良い食事を基本に、抗酸化作用のある「ビタミンA・C・E」を含む食品を取り入れましょう。

※抗酸化作用…免疫機能の低下を引き起こす「活性酸素」の発生や働きを抑える作用のこと。

ビタミンA	ビタミンC	ビタミンE
色の濃い野菜、レバー、ウナギに多く含まれる	野菜、果物、いも類に多く含まれる	色の濃い野菜、種実類、魚介類、植物油に多く含まれる
 ほうれん草 レバー ウナギ	 ブロッコリー いちご 赤ピーマン キウイフルーツ ジャがいも	 ほうれん草 アーモンド かぼちゃ ひまわり油 モロヘイヤ トラウトサーモン

◆ 12月8日は 有機農業の日 です！

12月8日は、有機農業の日です。有機農業推進法が成立してから10周年を記念し、2016年に、12月8日が記念日「有機農業の日」として制定されました。有機農業とは、化学肥料や化学農薬を原則使わず、可能な限り環境に配慮した栽培方法であり、土壌環境や生物の多様性など農業生態系を守ることに繋がります。三鷹中等では、一学期から毎月の給食に有機農産物を取り入れ、給食の時間に紹介をしてきました。12月8日の「有機農業の日」も、給食に有機農産物を使った献立を提供します。

この機会に、給食を通して「有機農業」や「有機農産物」について考えてみましょう！

◆ 12月22日は 冬至です



「冬至」は、1年のうちで最も昼の時間が短く、夜が長い日です。昔から冬至の日には、ゆず湯に入り、かぼちゃを食べる風習があります。ゆず湯に入ると、血行が良くなり身体が温まるため、風邪予防や皮膚を強くする効果があるそうです。また、冬至に、かぼちゃを食べると風邪をひかないという言い伝えがありますが、かぼちゃは、身体の抵抗力を高める栄養素を豊富に含むため、まさに風邪予防にぴったりの食べ物です。夏に収穫されますが、冬まで保存することができ、昔から冬の貴重なビタミン源として利用されてきました。また、「運盛り」と言い、名前の終わりに「ん」がつく食べものを食べると縁起がよいとされています。とくに名前の中に「ん」が2回出てくる食べ物は運を呼び込むといわれています。今年の冬至は12月22日です。給食では、少し早いのですが、12月16日に冬至献立としてかぼちゃをたっぷり使った山梨県の郷土料理の一つ「かぼちゃほうとう」と柚子の果汁を使ったサラダを提供します。

< 今月の地産地消食材 >

【協同乳業】

東京牛乳



【JA 東京むさし】

小松菜



【田倉農園】 ☆中高一貫教育校共通☆

大根 かぶ

♪本校の給食では、三鷹市や東京都で作られた食材を積極的に使用しています♪

担当：栄養士