

# 給食だより 12月号



令和5年11月30日

東京都立三鷹中等教育学校

今年も残すところ1か月となりました。朝晩の冷え込みが厳しくなり、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して体調を整え、感染症に負けない体を作りましょう。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13期生が田植えをしたお米が給食に登場しました。13期生が田植えをした後、農家の方たちが大切に育て、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、ご飯に合う煮物と長野県の名産品の“えのきたけ”と“りんご”を使ったメニューを作りました。



### 【りんごのヨーグルトケーキ レシピ】 (5人分)

- ・りんご 1/4個 ・たまご 1/2個 ・砂糖 大さじ3 ・油 小さじ2 ・ヨーグルト 65g
- ・小麦粉 大さじ4 ・ベーキングパウダー 2.5g ・レモン汁 適量 ・シナモン 適量

- ① りんごはいちょう切りにしてレモン汁をかけておく。
- ② 卵、砂糖、ヨーグルト、油の順で混ぜたら、ふるった小麦粉とベーキングパウダーを加えてさっくりと混ぜ合わせる。
- ③ カップに生地を流しい入れ、りんごをのせてオーブンで焼く。

## 感染症予防に「ビタミンACE」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

### 12月の献立紹介

- 1日(金) ドイツの料理  
「ヒューナーフリカッセ」「ザワークラウト風サラダ」
- 7日(木) 冬至の行事食 (12月22日の冬至にちなんで・・・)  
「かぼちゃほうとう」「大根のゆず風味」
- 13日(水) 新潟県の郷土料理  
「ぶりかつ丼」「はりはりサラダ」「のっぺい汁」

### <今月の産地消費材>

【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 きゃべつ かぶ 人参

♪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 佐藤愛紗