

給食だより 2月号

令和7年1月29日

東京都立三鷹中等教育学校

まだまだ寒い日が続いていますが、2月には「立春」を迎え、暦の上では春になります。暖くなるのが待ち遠しいですね。寒さに負けない身体をつくるためには、3度の食事をきちんととり、十分な睡眠をとるなど規則正しい生活を送ることが大切です。日々、心掛けて生活していきましょう。

給食で世界の料理を味わいましょう！

みなさんが世界の食文化について考えたり、知る機会に繋がれば嬉しいです♪

給食では、生徒のみなさんに「世界の食文化」や「食の知識」を伝える目的で、毎月 様々な国の料理を提供しています。2月は、今年度提供した世界の料理の中から、特に好評だった2か国（韓国・中国）の献立が「アンコール給食」として、再び登場します！さらに、他にも新しい国の料理を献立に取り入れてみました。今年度の給食では、2月までで14カ国の料理を紹介しています。給食を通じて世界の食文化について知り、日本の食文化との違いや共通点を考えてみてくださいね。みなさんが、将来この中のいずれかの国を訪れた際には、現地の人と会話をはずませることに繋がるかもしれませんよ。



おうちで作ってみよう！ ヤンニョムチキン

給食で提供した世界の料理の中で「レシピを知りたい！」という声を多くいただいた韓国の「ヤンニョムチキン」のレシピを紹介します♪

【材料（4人分）】

とり肉切身 4枚(60g程度)	醤油	小さじ1/2
にんにく・生姜 少々	コチュジャン	小さじ1強
食塩 小さじ1	三温糖	小さじ4
こしょう 少々	ケチャップ	小さじ4
片栗粉 大さじ5	にんにく 少々	
油 適量	酒 小さじ1	
	酢 小さじ1	

【作り方】

- ① 鶏肉に下味をつけておく。
- ② ①に片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ③ 調味料を合わせて加熱してたれを作る。
- ④ タレを肉にからめて出来上がり。



<2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☆

長葱 人参 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