



新年度が始まり、1か月が経ちました。登校できない日々が続いていますが、みなさんお元気ですか。今年度から本校に配属された、栄養士の進藤 悠(しんどう はるか)です。皆さんの健康を支えるために、安心・安全で栄養バランスのとれたおいしい給食を提供していきます。どうぞよろしくお願いいたします。「こんな料理が食べたい!」という給食のリクエストがあったら、いつでも言ってくださいね。

後期の生徒さんも、何かあったら気軽に話しかけてください。

さて今日は、三鷹中等教育学校の給食について紹介します。学校給食は、このような目標の下に作られています。

学校給食には次の7つが目標として掲げられています。

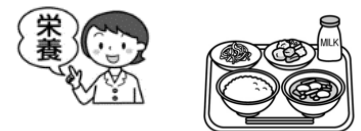
(「学校給食法」第2条より)



<p>1 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。..</p>  <p>栄養</p>	<p>2 日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。..</p> 	<p>3 学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。..</p> 	
<p>4 食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。..</p> 	<p>5 食生活が食に関わる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。..</p> 	<p>6 わが国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。..</p> 	<p>7 食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。..</p> 

★三鷹中等教育学校の給食★

- ① 学校内の給食室で、11人の調理員が心をこめて作っています。
- ② エネルギーの基準は830kcalです。
…これは、中学生の皆さんが一日に必要なエネルギーの1/3の量です。
- ③ 一食の給食費は380円です。御家庭からお預かりした給食費は、食材の購入などに当てています。給食費が集まってこそ、安心・安全でおいしい給食を作ることができます。御理解と御協力をお願いいたします。
- ④ 献立の作成にあたっては、旬の食材や年中行事、生徒の嗜好などを考慮し、魅力あるおいしい給食になるよう努めていきます。
- ⑤ 給食の調理では、衛生に十分配慮しています。
例えば … ・牛乳、果物、パン以外のものは、中心温度が75℃以上になるまで加熱しています。
・野菜や果物は、流水で3回以上洗ってから使用します。



～地産地消にも積極的に取り組んでいます～

- ・牛乳は都内の農場の牛乳を都内で加工している「東京牛乳」を使用しています。
- ・三鷹市や東京都の農家で作られた野菜を積極的に使用しています。自校で給食を作っている都立中高一貫教育校で共通の東京都産野菜も使用します♪

<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】

長ネギ、大根 など



担当：栄養士 進藤悠

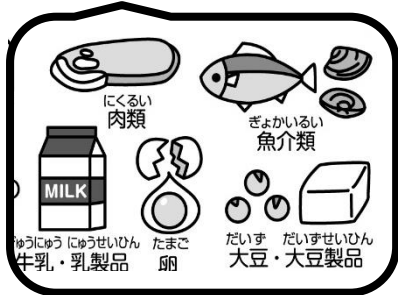


最近暑くなってきましたね。季節の変わり目は気温の変化に体が慣れないため、体調を崩しやすくなります。そこで、風邪や病気の予防や、免疫力を高めるのに効果的な食事を紹介します。元気に登校できるように、免疫力を高めましょう！

★免疫力を高める栄養素と食品★

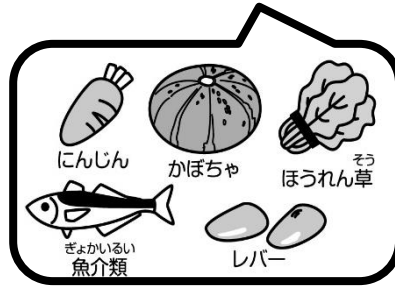
◎たんぱく質

基礎体力をつけ、細菌やウイルスへの抵抗力を高めます。



◎ビタミンA

のどや鼻などの粘膜を保護し、体内に悪い菌が入るのを防ぎます。



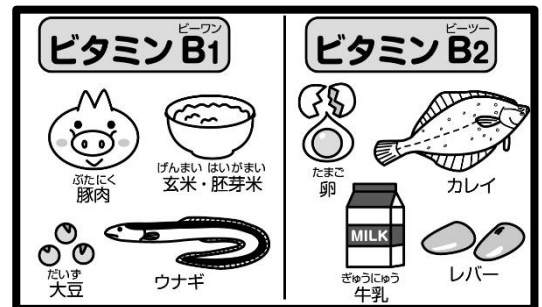
◎ビタミンC

免疫力を高めるので、風邪をひきにくくなります。



★風邪をひいたときの食事★

体を温かくして安静にし、水分と栄養をきちんと補給しましょう。消化機能が弱るので、油っこい食事や食物繊維の多い食品は控え、おかゆや煮込みうどんなど消化のよいものを食べるようにしましょう。下痢・発熱がある場合は、水分補給が特に大切です。スープや味噌汁、りんごの果汁、ホットミルクなどで、ビタミンやミネラルも一緒にとると良いでしょう。また、ビタミンB1・B2は体力の消耗を防ぎ、回復を助けてくれる栄養素です。



★免疫力アップ！簡単レシピ★

サバ缶バーグ

☆材料（4人分）

- サバ水煮缶…2缶
- 豆腐…1/3丁
- パン粉…60g
- 生姜チューブ…2cm
- みそ…小さじ4
- 片栗粉…大さじ2
- ごま油…大さじ1

☆作り方☆

- ①ごま油以外の材料を全て混ぜる。
- ②ハンバーグ型に成形する。
- ③熱したフライパンにごま油をひいて、両面を焼いて完成！



中華風肉じゃが

☆材料（4人分）

- じゃがいも…2個
- 人参…1本
- ピーマン…4個
- 玉ねぎ…1個
- 豚こま切れ肉…200g
- 白ごま…小さじ2

【調味料】

- 砂糖…大さじ2
- みりん…大さじ2
- 醤油…小さじ2
- みそ…小さじ2
- オイスターソース…小さじ2
- ごま油…小さじ2

☆作り方

- ①じゃがいも、人参、ピーマンは乱切り、玉ねぎはくし形に切る。
- ②鍋にすべての調味料と、水 200mL を入れる。
- ③肉と①を入れたら中火で20分煮る。
- ④器に盛り付けたら最後に白ごまを上からふって完成！

ウイルスに負けず、元気に過ごそう！

