



12月 給食だより

令和5年度
倉敷市立真備学校給食
共同調理場

日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みがいっそう厳しく感じられるようになりました。寒くなると、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、栄養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つくりましょう。

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
 にんじん、かぼちゃ、レバー	 ブロッコリー、いちご、キウイ	 アーモンド、ひまわり油、さけ

幸運を呼び込む冬至の食べ物

冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ日が長くなっていくことから、「一陽来復」（冬が終わり、春になること）とも呼ばれます。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運氣も衰えると考えていたことから、冬至の日に、かぼちゃやあずきを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。

今年の冬至は
12月22日です。



Go! 自衛劇場

にんじんの色

このオレンジ色は「カロテン」といって、わたしはにんじん！

鮮やかなオレンジ色は、チャームポイント！

みんなの体の中に入ると、ビタミンAに変身するんだ！

ひんやりした目を、目を潤すよ！

だからわたしは、みんなに大人気！！

冬休みの食生活について

もうすぐ冬休みが始まります。クリスマスやお正月などの行事もあって、楽しみにしている人も多いことでしょう。ごちそうを食べる機会が多い一方で、外で体を動かす機会は少なくなりがちです。寒さに負けず、意識して体を動かすようにしましょう。

冬休みを元気に過ごすためのポイント

- こまめに手を洗う
- 早寝・早起きを心がける
- 冬が旬の野菜や果物を取り入れる
- 朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる
- 適度に体を動かす
- 白菜、大根、かぶ、ほうれん草、みかん、りんご



倉敷市学校給食のInstagramで紹介されました！

下記に二次元コードを載せていますので、ぜひご覧ください！！

★12/6(水)実施 菌小学校のリクエスト給食

- ＜献立＞
- ・スパゲッティミートソース
 - ・牛乳
 - ・海藻サラダ
 - ・紅茶蒸しパン



海藻サラダはどの学校も候補に必ず入っている大人気メニュー！！

※海藻サラダのレシピは12月発行のくらちゃん通信に載せています。ぜひご覧ください！

＜スパゲッティミートソース＞

(材料4人分)

・牛肉ミンチ	200g	・ケチャップ	40g
・豚もも肉ミンチ	60g	・トマトピューレー	40g
・豚レバーチップ	20g	・ホールトマト缶	60g
・赤ワイン	6g	・デミグラスソース	24g
・にんにく	0.16g	・ハヤシルウ	24g
・サラダ油	少々	・ウスターソース	6g
・にんじん	60g	・ローリエ(粉)	0.04g
・たまねぎ	320g	・塩こしょう	少々
・マッシュルーム	32g		
・グリーンピース	20g		

＜紅茶蒸しパン＞

(材料4人分)

・米粉ホットケーキミックス	85g	A {	・水(熱湯)	55g
・ベーキングパウダー	1.2g		・高粱紅茶	2g
・砂糖	15g		・酢	1g
・高粱紅茶	0.5g		・紙カップ	4枚
・調整豆乳	15g			
・サラダ油	10g			

作り方

- ①Aの紅茶の茶葉と熱湯で、紅茶を抽出する。
- ②米粉ホットケーキミックスと豆乳、①の紅茶(抽出液)を混ぜる。
- ③②に茶葉を加えて、混ぜ合わせる。
- ④③の液をカップに入れる。
- ⑤蒸し器で中火～強火で12分蒸して出来上がり。

ポイント

- ・蒸し器がない場合はフライパンに水を少し入れて皿を置き、その上にカップを並べて蒸すこともできます。蓋に布巾を巻き付けておくと水滴が蒸しパンに落ちずにきれいに仕上がります。
- ・茶葉が大きい場合は細かくする。
- ・サラダ油を入れることでパサつかずしっとり仕上がる。
- ・ベーキングパウダーの働きを助けるために酢少量を加える。
- ・米粉ホットケーキミックスを使うことで、もちりり仕上がります。

※材料、調味料の量は、各家庭で調節してください。

今月の旬の食べ物「かぶ」

特徴

- ・旬は春(3～5月)と秋(10～12月)の2回あります。春はやわらかく、秋は甘みが強いです。
- ・栄養：かぶの実にはビタミンCが豊富、かぶの葉はビタミンA、ビタミンC、カルシウムが豊富



KURASHIKI_CITY_KYUSHOKU

倉敷市学校給食のInstagramが開設されました!! 倉敷市の学校給食や食育に関する情報を発信します。ぜひご覧ください!!

栄養豊富なにんじんは、給食に欠かせない野菜です。