



# 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	 ブロッコリー いちご 赤ピーマン	 アーモンド かぼちゃ ひまわり油

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

### ＜紅茶蒸しパン＞

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

### 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。

### 作り方

- ①にんにく、にんじん、たまねぎはみじん切りにする。
- ②鍋にサラダ油を入れ、にんにくを香りが出るまで炒める。
- ③肉を加え、色が変わるまで炒め、たまねぎ、にんじんを入れ、さらに炒める。薄切りにしたマッシュルームを入れ炒める。
- ④荒くつぶしたホールトマト缶、トマトピューレーを加えさらに炒める。
- ⑤中火で少し煮たら、調味料を加え、最後にグリーンピースを入れる。

※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。