



# 12月給食だより

令和7年11月26日  
東京都立町田の丘学園校長  
原島 広樹

## 寒さに負けず、冬を元気に過ごそう！

いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。  
風や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使った丁寧な手洗いが肝心です。  
食事や睡眠をしっかりとって抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。

## 風邪予防にとりたい栄養素と食べ物

### 丈夫な体をつくる

たんぱく質・・・肉類、魚介類、卵、大豆・大豆製品、牛乳・乳製品

### 強い抗酸化作用で体を守る

ビタミンA・・・にんじん、ほうれん草、レバー、うなぎ

ビタミンC・・・ブロッコリー、パプリカ、イチゴ、キウイ、じゃがいも

ビタミンE・・・かぼちゃ、さけ、サラダ油、アーモンド

## ／ 今月の給食より ／

### ●旬の食材：紅マドンナ、ブロッコリー、ぶり

紅マドンナは甘みが強く、ジューシーな果肉が特徴のみかんです。ブロッコリーは1年中出回っていますが、11月から3月ごろが旬といわれています。ぶりは照り焼きとぶり大根にいただきます。旬の食材は栄養が高く、おいしいといわれています。ぜひ味わってみてください。

### ●19日（金） 給食試食会（各学部1年生保護者対象）

給食の定番メニュー、カレーライスを提供します。給食では、市販のルウは使わず、小麦粉と油で作ったルウでとろみとコクをつけ、カレー粉とスパイスで味付けをします。

### ●22日（月）冬至献立

冬至は1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く、夜が長くなります。ゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や、「ん」のつく食べ物を食べて「運」を呼び込む風習があります。給食では、ゆずを使った鯖の幽庵焼き、かぼちゃのいとし煮（邪気を払う小豆、「ん」のつく食材かぼちゃ=なんきん）を作ります。

### ○1月分の欠食届の締切りについて

負傷・疾病・ショートステイ等で欠食する場合は、欠食届の提出をお願いします。様式はホームページから印刷するか、担任から受け取ってください。冬季休業に伴う事務処理の都合のため、1月23日（金）までの分は、12月25日（木）までに提出をお願いします。