



12月給食だより

令和7年11月28日
小金井市立東中学校

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。寒いと手を洗うのが億劫になりがちですが、風邪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。また、食事や睡眠をしっかりって抵抗力を高め、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



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



レバー

ほうれん草

うなぎ

ビタミンC



ブロッコリー



パプリカ



いちご



キウイフルーツ



じゃがいも

ビタミンE



かぼちゃ

サラダ油



油



サケ



アーモンド

政府備蓄米 ～消費者への安定供給のために～

お米の生産は基本的に一年一作で、その年の天候に大きく左右されることがあります。このため不作の時でも国民の皆さんが安心してお米を食べられるように、お米の備蓄制度があります。国では児童・生徒の皆さんに、「ごはん食の重要性」、「お米の備蓄制度」を理解していただくために、学校給食等で使用するお米の一部に対し、備蓄米を無償で交付しています。

ごはん食の重要性

ごはんに様々なおかずを足すことで、栄養バランスに優れたメニューになり、より健康的で豊かな生活を送ることができます。

- ・汁、魚、肉、乳製品、野菜など多様な食材との組み合わせができます。
- ・郷土料理や旬の食材を使った料理が取り入れやすくなります。
- ・ごはんそのものに塩分がないので塩分量を控えることができます。



お米の備蓄制度

適正備蓄水準を100万トン程度（6月末）として、国内産米を毎年約20万トンずつ一定期間（5年間程度）備蓄しています。不足時にはこの備蓄米を放出して消費者への安定した供給を図ります。

常に温度15℃以下
湿度も一定に保管



低温保管のメリット

- ・新米とほとんど変わらない品質を保ちます。
- ・栄養分の損失を防ぎます。
- ・脂質の酸化を抑えます。
- ・カビ等の微生物の繁殖や害虫の発生を防ぎます。
- ・お米の保管上の安全性が確保できます。

無償交付

交付する備蓄米は、直近の年産米です。使用日、献立名は未定です。使用日には児童・生徒に備蓄米についてお知らせします。

江戸こがね汁

「江戸こがね汁」は、小金井市立小中学校の栄養士が、子どもたちに東京都の地場産物を味わってほしいという思いで作り出した、小金井市の学校給食オリジナルメニューです。

また令和 5 年度、このメニューにちなんだ食育絵本「えどこがねじる」を小金井市栄養士会が作成しました。小金井市の学校給食にとって大切にしたいと思っているメニューなので、今年も 12 月の献立に取り入れています。是非絵本も見てください♪

江戸こがね汁とは…

小金井市産の江戸東京野菜の大蔵大根・しんとり菜や、東京都産の味噌や醤油、八丈島産のムロ節、小金井市産の地場野菜を使用することから『江戸こがね汁』と名付けました。

また、武蔵野の小麦文化にちなんで、すいとんが入っています。



★レシピ★

是非ご家庭でも味わってみてください！

材料（4人分）

<すいとん>

小麦粉	60g
水	30~40cc
鶏もも肉（小間切れ）	60g
大蔵大根（いちょう切り）	60g
にんじん（いちょう切り）	30g
白菜（短冊切り）	60g
しんとり菜（2cmカット）	20g
小松菜（2cmカット）	30g
白みそ	大さじ1
赤みそ	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
ムロ節	20g
水	700cc

作り方

- ① ムロ節を水から浸して出汁をとる。
- ② 小麦粉に少しずつ水を加えてこねてすいとんを作る。耳たぶのかたさまでこねる。
- ③ 出汁に鶏肉、大蔵大根、にんじんを加えて煮る。
- ④ 白菜を加えて煮る。
- ⑤ すいとんを一口大にちぎって加えて、煮る。
- ⑥ みそ、しょうゆで味をつける。
- ⑦ しんとり菜、小松菜を加えて仕上げる。

※ムロ節、東京産の調味料、江戸東京野菜
など手に入りにくい食材は、ご家庭にある
もので代用していただいて大丈夫です。

登場キヤクター

こまつなちゃん

にんじんちゃん

しんとい菜ちゃん



はくさいくん

大蔵大根 “オオクラくん”

山口節くん