

## はじめまして♪

栄養士の進藤 悠（しんどう はるか）です。今年度の4月に着任しました。前任校は定時制高校で、夜間に学校に通う生徒のための給食（夕食）を提供していました。出身は秋田県です。寒くなってきたので、近いうちに給食できりたんぼを提供したいと思っています♪



## 今年度の三鷹中等の給食

昨年度3月からの臨時休校を経て、本校は6月15日に給食が再開しました。再開当初は密集・密接を避けるために、ランチルームの人数を通常の半分に収めたり、廊下で配膳をしたりと、これまでに経験したことのない形で給食を実施しました。再開から5か月経った今も、配膳は静かにいき、全員前を向いて無言で食べるなど、これまでの「みんなで楽しい給食」とはいかないような日々が続いています。しかしこんなときだからこそ、「明るく楽しい食事環境、おいしい給食の提供」をモットーにして、日々献立作成や食育指導を行っています。



みんな前を向きながら  
静かに食べています。

配膳を受け取るために  
廊下に並ぶ様子



おかわりジャンケンも  
マスク必須！

## 今摂りたい食事の話

感染症対策として、さらにオンラインで活動を行う機会が増えた今、摂りたい食事を紹介します。

### 免疫力を高める食事

①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。

→肉、魚、卵、牛乳・乳製品、豆腐・豆類 などに多く含まれます。



②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。

→にんじん・かぼちゃなどの緑黄色野菜、魚類、レバー などに多く含まれます。



③ビタミンC 菌への抵抗力をつけます。さらにストレスへの抵抗力もつけてくれるので、大事な試合や試験の前にとるのも良いとされます。

→ブロッコリー、キャベツ、じゃがいも、果物 などに多く含まれます。



### 目の疲れに効く食事

①ビタミンA 上にも記載したとおり、粘膜を保護してくれます。

②ビタミンB1, B2 体力の消耗を防ぎます。目以外にも体全体の疲労回復に効きます。

→B1：豚肉、大豆、うなぎ、玄米 などに多く含まれます。

→B2：卵、カレイ、牛乳、レバー などに多く含まれます。



## レシピの紹介

最近の給食で好評だったメニューを紹介します♪

### タンドリーチキン

<材料> 4人分

- |              |        |
|--------------|--------|
| ・鶏もも肉        | 400g   |
| ・にんにく        | 適量     |
| ・しょうが        | 適量     |
| ・たまねぎ(すろおろす) | 大さじ1   |
| ・塩           | 少々     |
| ・醤油          | 大さじ1   |
| ・白ワイン(酒でもOK) | 大さじ1/2 |
| ・みりん         | 大さじ1   |
| ・トマトケチャップ    | 大さじ1   |
| ・カレー粉        | 小さじ2   |
| ・こしょう        | 少々     |
| ・プレーンヨーグルト   | 大さじ1   |
| ・パセリ(あれば)    | 少々     |

<作り方>

- ① 鶏肉を密閉袋に入れたら全ての食材・調味料を加えて30分〜一晩漬け込む。
- ② 油(分量外)を敷いたフライパンで焼く。
- ③ 盛り付けたらパセリをふって完成!

\*ミックスナッツと一緒に漬けこんで焼くと良いおやつになります♪

\*鶏肉以外の肉や、鮭などの魚にしてもおいしいです♪



♪本校の給食は、手作りにこだわり、思い出すとほっとするような家庭的な味を目指しています。毎日安心・安全でおいしい給食となるように努力していますので、生徒さんが毎日楽しみにしてくれていると嬉しいです。