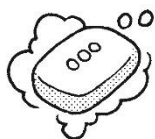




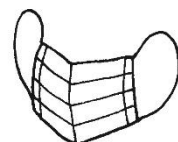
# 給食だより 12月号

令和7年11月28日  
渋谷区立西原小学校  
校長 博多 正勝  
栄養士 高樋 翠



## 冬に多い感染症に気をつけよう

冬は、インフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行します。生活リズムが乱れてしまうと、免疫力が落ち、かぜにかかりやすくなるので、冬休み中でも1日3食をしっかりと食べ、手洗い・うがい、マスクなどの感染症予防対策をしながら、規則正しい生活を続けていくことが大切です。



1年の中でもっとも昼が短い日を「冬至」といいます。

そんな「冬至に食べるとかぜをひかない」といわれている野菜は何でしょう？

- ①だいこん ②にんじん  
③かぼちゃ ④たまねぎ

かぼちゃは、免疫力を高めてくれるカロチン(体内でビタミンAに変わる)を豊富に含んでいます。寒い冬のかぜ予防に効果的です。

③かぼちゃ

©少年写真新聞社2025

## 給食レシピ 米粉のチーズケーキ

### ◇材料(5人分)

- ・クリームチーズ 155g
- ・米粉 20g
- ・砂糖 55g
- ・レモン汁 12g
- ・卵 77g
- ・生クリーム 115g

### ◇作り方

- ① クリームチーズは、常温に戻しておく。
- ② ①に米粉、砂糖、レモン汁の順に加え、よく混ぜる。
- ③ ②に卵を加えて均一になるまで混ぜる。
- ④ 生クリームを加え、さらによく混ぜる。
- ⑤ 天板または型に流し入れ、オーブンで焼く。  
(180℃で30分程度 様子見してください。)
- ⑥ 粗熱を取り、切り分ける。

