



給食だより



みなさん朝ごはんは食べてきていますか？朝ごはんは1日の元気の源です。朝ごはんを食べると、午前中に活動するための準備が整います。朝ごはんを抜くと、エネルギー不足で集中力が欠けたり、疲れたり、いらいらしたりします。朝ごはんはしっかり食べて登校しましょう！



..... 朝ごはんの効果



体や脳の
エネルギーになる



体温が上がる



脳の働きを活発に
する



排便を促す

朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が働き始めて、朝の排便を促します。

無理なく続ける朝食

一汁一菜



一汁一菜とは、主食のごはんに汁物が一品、菜（おかず）が一品の献立のことです。昔は一汁一菜か二菜が基本で、三菜になるとぜいたくだったそうです。朝食で品数を多くすることは大変なのでまずは一汁一菜を参考に見ませんか？品数が少ない分、汁物に野菜をたくさん入れて無理なく栄養バランスのよい朝食を続けましょう。



「渋谷ワンダフル給食プロジェクト」
動画がアップされています！

[←クリックしてね！](#) 

10月から実施予定です。

※今年度のワンダフル給食は計3回あります。

ワンダフル給食とは・・・

渋谷区と服部栄養専門学校が協力し、世界の料理や日本の伝統料理等の新たな給食メニューの考案や、給食を通じた食育を目的としています。



加計塚小学校の給食について

加計塚小学校は栄養士・調理員5名で給食を作っています。

調味料をなるべく使わず素材の味を生かした給食作りをしています。なかでも出汁にとってもこだわっています。みそ汁は鰹節やこんぶで出汁をとり、スープやラーメンなどは鶏ガラ・手羽先・豚ガラ・げんこつなどをじっくり煮込み出汁をとっています。そこに野菜くずを入れて旨味を凝縮させて風味豊かな美味しいスープに仕上げています。

また、苦手な食材を1つでも多く克服できるように小さく切ったり、食材を細かくしてハンバーグに入れたり、しっかり下味をつけたりするなど様々な工夫をしています。

★保護者のみなさまへ★

子供たちが食に興味を持てるような様々な献立を作ってまいりますのでご理解・ご協力のほどよろしくお願い致します。引き続き給食だよりには給食の情報を発信してまいりますので保護者のみなさまにも見ていただけたら嬉しいです。

