

1

月

給食だより



本年も安心・安全でおいしい給食をつくりつまいますので、どうぞよろしくお願ひいたします。1月はいろいろな野菜が旬を迎えます。**白菜**・**春菊**・**キャベツ**・**大根**・**ねぎ**などがあります。野菜にはビタミンやミネラル、食物繊維など身体に大事な栄養が含まれています。さまざまな栄養を一度に摂ることができるので積極的に野菜を食べましょう。



1日の給食に野菜はどれくらい入っているの？

→毎食1人100グラム以上の野菜がとれるように献立を立てています。

季節の野菜を使い、おかずやスープの野菜は切り方を変えたり、サラダに肉や揚げ中華めん、チーズをトッピングしたり、スープに野菜をたくさん入れたり、野菜が苦手な子でもをたくさん食べられるようにさまざまな工夫をしています。

★本校ではパリパリサラダがとても大人気です。



献立表確認のお願い



給食で初めて食べる 食材はありますか？

食物アレルギーは、乳幼児がもっと多く、年齢が上がるとともに減少します。しかし、中には**学童期以降にアレルギー症状があらわれる場合もあります**。給食で初めて食べる食材がある場合は、体調のよいときに、事前にご家庭で食べることをおすすめします。

食物アレルギーとは

食物アレルギーは、アレルゲン（アレルギーを引き起こす物質）となる食物が体内に入ることによって起こります。本来、栄養となるはずの食物が、異物と見なされて、外に排出されようとするために、アレルギー症状が起こる現象のことです。

おみくじ給食について

おみくじコロッケの中には**3種類**の食材が入っています。

※お雑煮、ゆかり和えの中に3種類の食材が入っています。



▼とりにく (★学力運アップ★)

▼えだまめ (★友情運アップ★)

▼こまつな (★健康運アップ★)



～ 1月24日～30日は給食週間 ～

○おはしの持ち方 ○食べる姿勢 ○食器の置き方

栄養士が教室を巡回してチェックします♪