

1

月

給食だより



渋谷区立笹塚小学校

給食目標「野菜をとろう」



あけましておめでとうございます。本年も安心、安全でおいしい給食をつくってまいります。どうぞよろしくお願ひいたします。

1月はさまざまな野菜が旬を迎えます。白菜・れんこん・キャベツ・かぶ・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月の給食でも旬の冬野菜をたくさん取り入れています。



1月8日（木）【七草雑煮】

・1月7日は春の七草の入ったかゆを食べてその年の無病息災（病気にならず健康なこと）を祈ります。春の七草はせり、なづな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろです。7日は学校がお休みなので、休み明けにかぶ、だいこん、せりの他に、にんじんや白菜やねぎなど7つの野菜と米でできた餅をいれて七草雑煮として提供します。

1月9日（金）【おみくじコロッケ】

・おみくじコロッケはコロッケの中に、「ウインナー」「たこ」「なると」の3つのうちどれかの具材が入っています。コロッケの中身で運試しをしてみましょう！

★ウインナー★

・英語の「winner（ウィナー）」とウインナーをかけました。「勝者」という意味にちなみ、勝負運のある1年になるでしょう。

★たこ★

・たこの足は8本ですね。8 = 末広がりと言って日本では昔から縁起のいい数字と言われてきました。とても縁起の良い1年になるでしょう。

★なると★

・なるとをよく見ると、はなまるの形をしています。はなまるいっぱいの1年になるでしょう。

好きな具材が当たるとよいですね。お楽しみに。



【今月のおはなし給食】

1月14日（水）

【チキンカレーライス】

「カレーライス大好き」 荻田澄子・文 いわさきまゆこ・絵

1月27日（火）

【わかめスープ】

「わかめ」 青木優和・文 畑中富美子・絵 田中次郎・監修

1月29日（木）

【昭和30年の給食】

「昔の子どものくらし事典」 本間昇・監修



【給食週間献立】

～昭和30年の給食を味わおう～

1月29日（木）

- ・コッペパン
- ・いちごジャム
- ・くじらのカレー唐揚げ
- ・ボイルキャベツ
- ・すいとん
- ・牛乳

1月24日～30日は全国学校給食週間です。

日本では戦後、食べ物が不足していて、学校給食を出せない時期がありました。

その後、ユニセフやララ（アメリカの団体）が、日本に脱脂粉乳や缶詰を送ってくれたおかげで、昭和22年1月から学校給食を再開することができました。

この出来事を記念して、毎年1月24日から30日まで「全国学校給食週間」が設けられています。



献立表確認のお願い



給食で初めて食べる

食材について

食物アレルギーは、乳幼児がもっと多く、年齢が上がると共に減少します。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、まずは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、異物と見なされて排出しようとするために、アレルギー症状が起こる現象のことです。