

1月 給食だより

1月号

令和8年1月8日

渋谷区立渋谷本町学園

統括校長 松岡 弘悟

栄養士 阿部 幸長

あけましておめでとうございます

ふゆやす
冬休みが終わり、新しい年が始まりました。昔から「一月往ぬる二月逃げる
さんかつき
三月去る」といわれてきたように、年度末に向けて月日が流れるのを早く感じ
じき
る時期です。風邪やインフルエンザも流行していますので、体調管理にはよ
いそうき
り一層気をつけて、1日1日を大切に過ごしてほしいと思います。



今年はうま年！



うまのように野菜を
たっぷり食べよう！



箸をうまく使いこなして
きれいに食べよう！



よく味わってうま味
を感じよう！

★今月の給食紹介★

●1月14日・・・コラボ給食 withABC クッキングスタジオ

10~12月は服部学園とのコラボ給食を実施しました。1月はABC クッキングスタジオから「鮭ステーキ
クリームソース」と「ABC スープ」という料理を提案してもらいました。

★ABC クッキングスタジオの商品開発部の方からのメッセージ（一部抜粋）※本文は当日配ります↓

今回は魚ときのこを使ったメニューです。魚やきのこが苦手な人でも、思わず「食べてみたい」と感じられるような、おいしさを目指して作りました。苦手な食材でも、調理の仕方や味付けを工夫することで、「おいしい」「食べやすい」と感じられる一皿になります。そんな経験が重なると、食べることも、料理することも、もっと楽しくなるはずです。この料理が、苦手な食材に少しずつチャレンジしてみるきっかけになればうれしいです。

●1月26日~30日は学校給食週間に合わせて昔給食や東京都をイメージした給食を実施します。

★東京都の料理紹介★

- 深川めし・・・深川めしには炊き込みごはんのものと、汁をかけて食べるぶっかけスタイルの2種類があります。もともと東京湾では多くの干潟があり、アサリをはじめとする貝類が豊富にとれました。昭和の初期までは、浅草でその深川めしを売る屋台が多く人気だったそうです。今回は炊き込みスタイルの深川めしをつくるので、楽しみにしていてください。
- きすの天ぷら・・・江戸前の天ぷらは、東京湾でとれた新鮮な魚介類をごま油で揚げ、屋台で売り出したのが始まりとされています。当時食べられていた天種の中から、今回はきすを天ぷらにして提供します。