

1月 給食だより



本年も安心・安全でおいしい給食をつくってまいりますので、どうぞよろしくお願いたします。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・大根などがあります。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、乳幼児がもっとも多く、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。



【新たな料理・味・食材との出会い】
【新しい食への挑戦】

「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！

1月23日（木）

- ・ ご飯
- ・ 酢豚
- ・ わかめスープ
- ・ 牛乳



【コラボ給食】

1月16日（木）
・ クロアチア

1月24日（金）
・ ペルー



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。

※お雑煮のなかにも3種類の食材が入っています。

▼ 小松菜 (★学力運アップ★)

▼ 白玉 (★友情運アップ★)

▼ しいたけ (★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♪