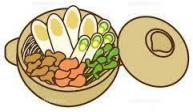
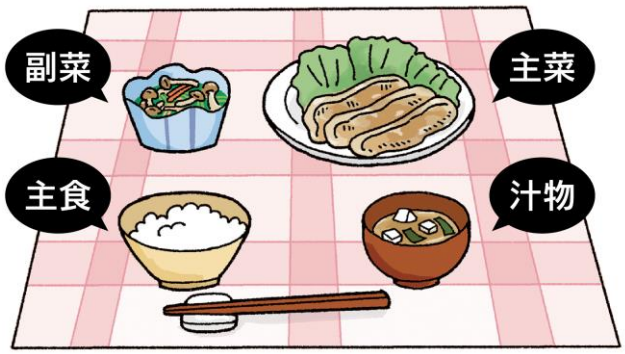
令和５年１１月１日
渋谷区立加計塚小学校
校長　　小山　努
栄養職員　山口　華奈

11月 給食だより

本校では月に数回、都道府県の郷土料理を出しています。郷土料理とは、ある一定の地域でとれる魚や野菜、肉などを使い、風土にあった地域独自の調理法でつくられ、昔から伝えられてきた料理のことを意味します。日本は南北に長く、森、山、川、そして海などの自然に恵まれ、四季があります。そのため、全国各地に個性あふれる郷土料理が存在しています。



知っておきたい！　献立の基本

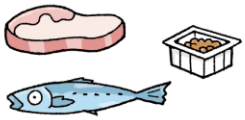
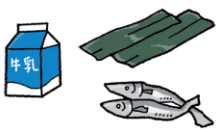
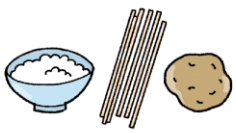


献立を立てるときは、いろいろな食品から偏りなく選んで、主食、主菜、副菜、汁ものを決めましょう。

主食　米、パン、めんなどから選ぶ。
主菜　魚、肉、卵、豆から選ぶ。
副菜　野菜、いも類、海藻、乳製品、果物から選ぶ。
汁物　みそ汁やスープ、飲み物から選ぶ。

６つの基礎食品群

６つの基礎食品群とは、同じような栄養素を多く含む食品を６つのグループに分けたものです。６つの食品群から過不足なく食品を組み合わせることで、栄養バランスのとれた食事になります。

１群 魚、肉、卵、豆・豆製品  たんぱく質を多く含む食品	**２群** 牛乳・乳製品、小魚、海藻  無機質を多く含む食品	**３群** 緑黄色野菜 ビタミンＡを多く含む食品
４群 そのほかの野菜、果物 ビタミンＣを多く含む食品	**５群** 米、パン、めん、いも、砂糖  炭水化物を多く含む食品	**６群** 油脂 脂質を多く含む食品

成長期に大切な

たんぱく質

バランスよくとろう！

「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！

１１月２７日（月）

- きりたんぽ
- 畑のキャビアと菊のお浸し
- 抹茶とチョコのケーキ
- 牛乳

今回は秋田県の給食です。きりたんぽは商工観光課より無償で提供されます。畑のキャビアとは…とんぶりです。ぷちぷちとした食感をお楽しみに！

１１月から給食委員会が企画した給食が始まります。

★リクエスト給食（クラスごと）
★セレクト給食（５回）
★絵本給食ぐりとぐら
★韓国給食

※１１月～２月の間に実施予定です。

とうきょう元気農場

１１月１６日（木）★スイートポテトサラダ
１１月２１日（火）★芋ようかん
１１月２４日（金）★焼き芋

★とうきょう元気農場のさつまいもを使用します。

「とうきょう元気農場」とは…都心の小中学校の給食に都内でとれた新鮮な野菜を届けようと、八王子市の農家さんが協力し大蔵大根、玉ねぎ、万次郎かぼちゃ、さつまいも、姫とうがん、じゃがいもなど様々な野菜を作っています。農場の広さは東京ドーム１つ分もあるそうです。
また、子供たちに食べ物や農業のことをもっと知ってもらうため農作業体験見学会も行っています。