令和5年12月1日 渋谷区立加計塚小学校 小山 校長 栄養職員 山口 華奈



12h 給食だより









朝食欠食や夜遅い食事などの不規則な食習慣や、運 動・睡眠不足などは肥満の原因になります。栄養バラン スのよい食事をとり、適度な運動をしたり、睡眠をしっ かりとったりして、規則正しい生活をしましょう。

知っていますか? 五大栄養素の働き

炭水化物



多く含む食品 米、パン、 めん、いも、 砂糖など

脂質



多く含む食品 油、バター、 マヨネーズ など

たんぱく質



多く含む食品 魚、肉、卵、 豆・豆製品 など

無機質



多く含む食品 牛乳·乳製品、 小魚、海藻 など

ビタミン



多く含む食品 野菜、果物、 きのこなど

エネルギーになる



体をつくる



体の調子をととのえる



🌃 生活習慣は大人になってから気を付ければいいのかな?

生活習慣は子供の頃に基礎ができ、長年の積み重ねによって形づ くられます。一度身についた生活習慣を、大人になってから変えよ うとしてもなかなか難しいものです。

将来にわたって健康にすごすためにも、子供の頃から規則正しい 生活習慣を身に付けるようにしましょう。





「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!

12月19日(火)

- ・治部煮丼
- ・炒り豆腐
- ・ゆずゼリー
- ・牛乳

「治部煮」は、石川県の郷土料 理です。鴨肉やすだれ麩、季節の 野菜などを煮て作ります。

給食では鶏肉を使い、だし汁に鴨 油が入っています。

小麦粉が絡められているため、と ろみがあるのが特徴です。

















12月22日は冬至

冬至は、1年の中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い 日です。この日を境に太陽の力が復活するとされ、日が長く なっていきます。冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入った りすると、かぜをひかないといわれています。

- 12月22日の給食では...
- **★**「南京 なんきん(かぼちゃ) |
- **★**「人参 にんじん」

この2つの食材が入っています!

2つの「ん」が付いているものは、たくさんの「ん=運」を呼び込めるという言葉の響きか ら、冬至の日に食べるとよいそうです。