令和６年　　１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

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ぐらい入ってるの？

→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をたくさん食 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。

「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３０日（火）

・ご飯
・豚バラにんにくバター
・チンゲンサイとトックスープ
・牛乳

トックとは…うるち米を原料にして作られています。もち米のモチと違い、粘りや伸びが少なく歯切れがよいのが特徴です。

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。

▼かまぼこ（★友情運アップ★）
▼にんじん（★学力運アップ★）
▼とりにく（★健康運アップ★）

～　１月２４日～３０日は給食週間　～

〇おはしの持ち方　〇食べる姿勢　〇食器の置き方
栄養士が教室を巡回してチェックします♪