

1月

# 給食だより



渋谷区立笹塚小学校

## 給食目標「野菜をとろう」



あけましておめでとうございます。本年も安心、安全でおいしい給食をつくってまいります。よろしくお願いいたします。

1月はさまざまな野菜が旬を迎えます。白菜・れんこん・キャベツ・かぶ・大根・ねぎなどがあります。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月の給食でも旬の冬野菜をたくさん取り入れています。



## 【お正月献立】



### 1月8日（水）【七草雑煮】

・1月7日は春の七草の入ったかゆを食べてその年の無病息災（病気にならず健康なこと）を祈ります。春の七草はせり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろです。7日は学校がお休みなので、休み明けにかぶ、だいこん、せりの他に、にんじんや白菜やねぎなど7つの野菜と米でできた餅をいれて七草雑煮として提供します。

### 1月9日（木）【おみくじコロッケ】

・おみくじコロッケはコロッケの中に、「ウインナー」「たこ」「なると」の3つのうちどれかの具材が入っています。コロッケの中身で運試しをしてみましょう！

#### ★ウインナー★

・英語の「winner（ウィナー）」とウインナーをかけました。「勝者」という意味にちなみ、勝負運のある1年になるでしょう。

#### ★たこ★

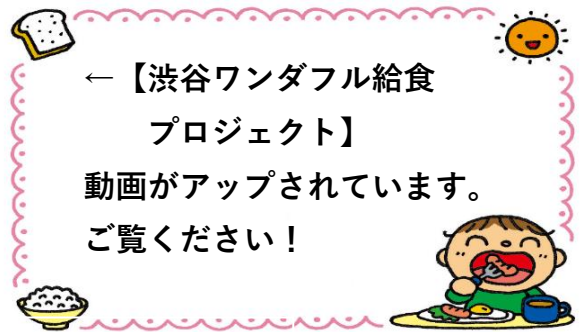
・たこの足は8本ですね。8＝末広がりと言って日本では昔から縁起のいい数字と言われてきました。とても縁起の良い1年になるでしょう。

#### ★なると★

・なるとをよく見ると、はなまるの形の形をしています。はなまるいっぱいの1年になるでしょう。

好きな具材が当たるとよいですね。お楽しみに。





←【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。  
ご覧ください！

## 【今月のワンダフル献立】

1月10日（金）

- ・ごはん
- ・酢豚
- ・わかめスープ
- ・牛乳

豚のヒレ肉を使って酢豚を作ります。  
酢豚のソースにはイギリスのウスター市で生まれた  
リーペリンウスターソースを使います。本場のウス  
ターソースにはアンチョビ（イワシの塩漬け）が  
入っているのでうま味がたっぷりです。



## 【今月のおはなし給食】



1月17日（金）

【かいけつゾロリの醤油ラーメン】

「かいけつゾロリあついで！ラーメンたいけつ」原ゆたか 作・絵

12月22日（水）

【ハヤシライス】

「給食アンサンブル2」如月かずさ・作 五十嵐大介・絵

12月29日（水）

【アッチのスパゲッティミートソース】

「スパゲッティがたべたいよう」角野栄子・作 佐々木洋子・絵

【かぼちゃスープ】

「かぼちゃスープ」ヘレン・クーパー・作 せなあいこ・絵



献立表確認のお願い



### 給食で初めて食べる 食材について

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。