

1月

給食だより



給食目標「野菜をとろう」

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日あたりの野菜の目安量は350g
⇒1食あたりの目安量は**120g**

生野菜



・両手に一杯

加熱野菜



・片手に一杯



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、乳幼児がもつ
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！

1月30日（月）

- ・ ミルクパン
- ・ トマト風ポルシチ
- ・ 白菜ゴマ酢サラダ
- ・ カップケーキ
- ・ 牛乳

トマト風ポルシチには牛肉が入っています。そしてデザートにカップケーキがあります。お楽しみに！



おみくじ給食について

おみくじコロケの中には **3種類**の食材が入っています。お正月に食べるおせちに食材の由来や意味があるように、おみくじ給食の食材にも願いや意味を込めています。※お雑煮のなかにも3種類の食材が入っています。

たけのこ（★学力運アップ★）

▼天に向かって早く伸びることから、出世の願いが込められています。また、すくすくと成長していく様子から「幸運を伸ばす」という意味があります。

黒豆（★健康運アップ★）

▼「まめに暮らせるように」や「元気で働けるように」といった健康を意味しています。

れんこん（★友情運アップ★）

▼穴がたくさんあることから新年の初めに食べることで見通しの良い（かがやく）未来という願いが込められています。