

1月

給食だより



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ね。

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9日（火）【七草白玉雑煮】

・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。給食は7日はお休みなので、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つの野菜と白玉をいれて七草白玉雑煮として提供します。

1月10日（水）【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、ヴィーガンチーズ、コーンの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。

★ヴィーガンチーズ★

・「はい！チーズ！」と写真を撮るように、笑顔いっぱいの1年になるでしょう。

★コーン★

・「健康」→「けんこう」→「けんコーン」というように健康とコーンをかけました。元気いっぱいの1年になるでしょう。

好きな具材が当たるといいですね。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31日（水）

- ・ごはん
- ・豚バラのニンニクバター炒め
- ・チンゲン菜とトックのスープ
- ・牛乳

トックという韓国のお餅を入れた
スープがでます。トックとは韓国
語で「汁物の餅」を意味し、
「トッ」が餅全般を意味するそう
です。

日本のもち米の餅とは違い、うる
ち米を粉にした餅です。うるち米
は私たちがご飯として食べている
お米です。

トックは歯切れがよく粘りが少な
いのが特徴です。

【昭和給食のメニュー】

1月24日（水）

- ・ごはん
- ・くじらのカレーからあげ
- ・ツナと海藻のサラダ
- ・牛乳

給食委員会の児童と昭和の給食や
平成の給食、給食が始まった頃の
献立などを調べました。

その中で昭和の頃よく食べられて
いた「くじら肉」を使った唐揚げ
を提供します。

どのような味がするでしょうか？
楽しみですね。



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。