

保護者様



横浜市立富岡小学校  
校長 浅野 修一  
栄養職員 角田悠紀子



### 5月の給食

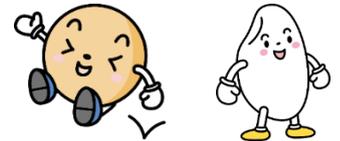
◎旬の食品を多く取り入れました。

(かつお・あじ・わかめ・さやえんどう・キャベツ・アスパラガス・ごぼう・みつば・メロン・あまなつみかん)

◎こどもの日にちなみ、行事食として五目ずしの具を取り入れました。

◎6月2日の開港記念日にちなみ、横浜にゆかりの深い献立を取り入れました。

(塩焼きそば・回鍋肉・スーラータン・アイスクリーム)



### 富岡小の献立変更

- ・27日(土) 運動会 給食実施(5月29日(月)の基準献立を実施)  
(麦ごはん・牛乳・生揚げと豚肉のみそ炒め・ごまじょうゆあえ・焼きのり)
- ・29日(月) 給食実施なし(運動会代休日)

## 富岡小食育レポート 給食が始まりました

新しい年度となり、給食が始まって約1か月がたちました。1年生にとっては何もかもが初めてで、期待と不安が入り混じった心境だったと思います。給食開始前日に、そんな1年生を給食室に招待して、給食室の1日の様子や本校の給食のメニューを紹介し、次のような話をしました。

「食べものは季節や天気、料理のしかたで味が変わります。苦手な食べものや食べたことのない料理でも、給食室ではみなさんが美味しく食べられるようにたくさんの工夫をしているので、ぜひひと口チャレンジして、その食べもののいちばん美味しい味を見つけてほしいと思います。」

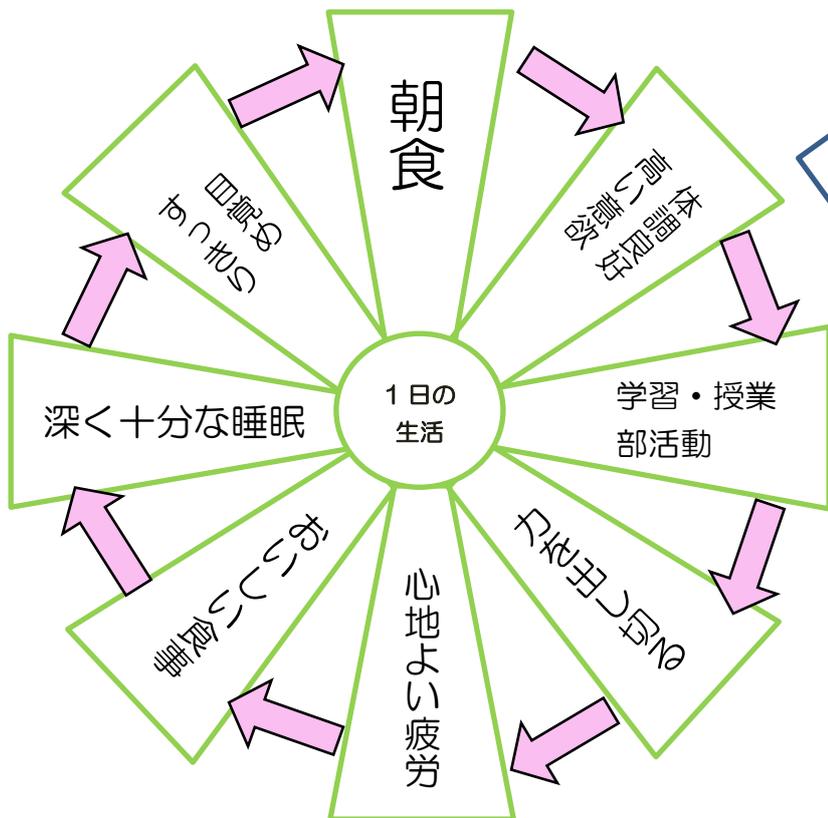
この1か月の間に、たくさんの1年生が「全部食べられたよ!」「初めての食べものだったけれど食べてみたよ!」と話してくれました。これからはいちばん美味しい味を見つけてもらうために、少しずつ食育の機会を増やしていきたいと思っています。

最後になりましたが、この1か月間、1年生を見守ってくださった地域のボランティア「エプロン隊」のみなさま、本当にありがとうございました。



# 朝ごはんはパワー全開

## 🏠 朝ごはんを食べると生活リズムが整います！



### 風車理論

(静岡産業大学教授 小沢治夫氏)

朝食を食べると排便があり、体温も上がって体調が良くなります。そして、授業に集中でき、力を出し切ることができます。すると、心地よい疲れを感じ、おいしい夕食を食べて入浴すると、夜は熟睡でき、朝はすっきり目覚めるといのように、風車のように次から次へと回っていき、生活リズムが整います。

## 🏠 脳にも朝ごはんが大切です！

脳は寝ている間も活動しているため、朝の脳はおなかがぺこぺこの状態です。また、12歳までは特に脳が成長する時期でもあります。朝食でしっかり栄養をとって、脳を活性化させましょう。



### 糖質

脳がエネルギー源として利用できるのは基本的にはブドウ糖だけです。ブドウ糖は主にごはん・パン・めんからとることができます。

### たんぱく質

神経伝達物質の多くはたんぱく質からつくられます。また、ブドウ糖を脳に運ぶためにも、たんぱく質が必要です。

### 脂質

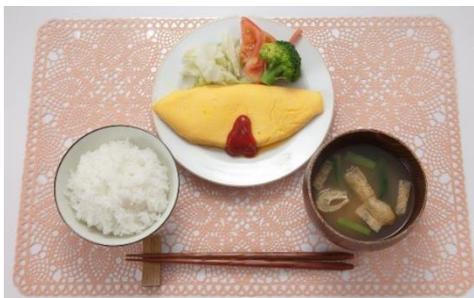
脳の多くは脂質からつくられます。特に魚の油は脳のはたらきをよくします。



## 🏠 主食・主菜・副菜のそろった朝食を！

主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整います。

**主食**  
ごはん・パン  
めん



**主菜**  
卵・肉・魚・大豆製品  
などのおかず

**副菜**  
野菜のおかず