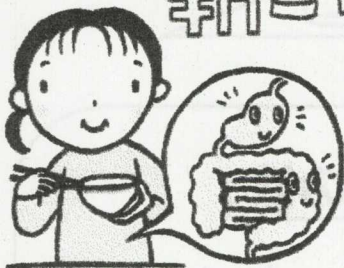


給食だより

令和 3 年 5 月 号
横浜市立丸山台小学校
校長 倉本 恵
栄養職員 山根 洋子

新学期が始まって1か月が過ぎました。過ごしやすい時期ですが、長い連休もあり、4月からの新しい環境での疲れが出やすいときです。夜は早めに寝て、十分な睡眠をとるように心がけましょう。また、朝ごはんは一日の原動力です。時間の余裕をもって起きて、食べてから登校するようにしましょう。

朝ごはんをしっかりと食べよう!



おなかのめざまし



脳のめざまし



体のめざまし



心のめざまし

朝ごはんから、頭が働きだすのに必要な、脳の栄養源のぶどう糖が補給されます。

体温アップで体が目覚める食事をするのですいみん中に下がった体温が上がり、体の活力が高まります。また、腸の動きも活発になり、排便しやすくなります。

5月の献立について

- 旬の食品を多く取り入れました。(かつお・わかめ・さやえんどう・キャベツ・アスパラガス・ごぼう・糸みつば・メロン)
- 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。
- 開港記念日(6月2日)にちなみ、横浜にゆかりの深い献立を取り入れました。(回鍋肉・アイスクリーム)
- 東京オリンピック・パラリンピックにちなみ、オリンピック発祥の地のギリシャの料理を取り入れました。(レヴィシアスーパ)

5月

ばらんすいーなちゃんのひみつをしよう

「ばらんすいーなちゃん」はいろいろなたべものをくみあわせてできています



栄養士

ばらんすいーなちゃん

かお

きいろの



ごはん

たべもの



ぱん

かみのけ

みどりの



にんじん



きゃべつ

たべもの



みかん



たまねぎ

ふく

あかの

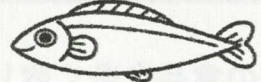


にく



だいち

たべもの



さかな



たまご



ぎゅうにゅう

