



令和7年4月29日
練馬区立旭丘小学校



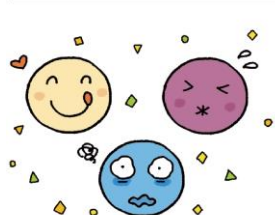
校庭の木々がきれいな緑色に色づき、風薫るさわやかな季節になりました。
朝晩と日中の温度差で体調を崩しやすく、また、新学期の緊張がほぐれて疲れが出やすい時
です。連休中も早寝早起きをして、きちんと朝食をとり、生活のリズムを崩さないように気をつ
けて過ごしましょう。

主食をしっかり食べて脳をイキイキさせよう！

ご飯やパンなど主食となる穀物に多く含まれる「でんぷん」
は炭水化物の一種で、体内で分解されてブドウ糖になります。で
んぷんは砂糖とは異なり、吸収がゆるやかで、体への負担も
より少なくなります。このブドウ糖ですが、体だけでなく、脳の
エネルギー源にもなります。ただ、体のためにためておけるブドウ糖の
量は限られており、食事によってしっかり補っていかなければ
なりません。寝ている間も体はエネルギーを使うため、朝ごはんを
しっかり食べてエネルギーを補給し、1日を元気にスタート
させる習慣を身に付けていきましょう。



生まれながらの好ききらいってあるの？



動物は体に必要なものを「おいしい」、有毒なものを「まずい」と感
じます。そのため、エネルギーやアミノ酸を含む甘みやうまみ、塩な
どの塩みを好みます。一方、酸みや苦みを避けます。これは腐敗した
ものは酸っぱく、毒物は苦いものが多いからです。しかし、酸みや苦
みのあるものでも、体験を重ねることで無害だとわかると、食べられ
るようになっていきます。

(出典：家庭とつながる食育ブック、食育フォーラム)

“旬”をキャッチしよう！

冷蔵庫や冷凍庫、大型トラックや高速道路など
の輸送手段がなかった昔、人々はその季節に
身近にとれるものを中心に食べて暮らしていま
した。食べ物で季節の変化を感じ、またそれを楽し
んでいました。

自然な状態で育った食べ物が、最も多くとれ
たり、最もおいしくなる時期を「旬」といいま
す。春から初夏にかけては、たけのこや山菜、新
たまねぎなどの野菜、初がつお、あじ、あさりな
どの魚介類、新茶、びわ、さくらんぼといったよ
うに、この時期にしか食べられないものが次々に
登場します。給食でも旬をキャッチし、季節を
食事や食べ物から味わう楽しさを子どもたちに
伝えていきたいです。



しゅん あじ きゅうしょく 旬を味わう 給食

かつお

かつおの旬は春と秋の年2回あります。春から
初夏にかけて三陸沖まで北上し、秋から南下しま
す。季節によって味わいかわり、初夏に獲れるカ
ツオは「初がつお」と呼ばれ、まだ脂の乗り始め
なので淡泊な味わいです。秋口に獲れるカツオは
「戻りがつお」と呼ばれ、たっぷり脂がのってい
ます。給食では「初カツオの揚げ煮」を作ります。
脂が少なく加熱するとパサパサしやすいので、
油で揚げて、甘じょっぱいたれと白ごまをからめ
て食べやすく調理します。

きゅうしょく
給食では
はつがつお あ に
“初鰹の揚げ煮”で
とうじょう
登場します！

