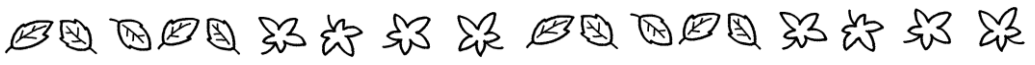




令和4年4月28日
練馬区立旭丘小学校

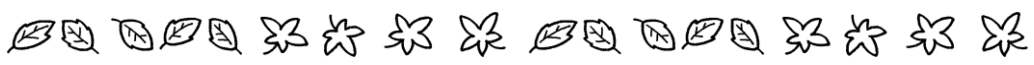
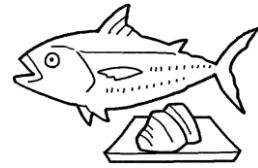


校庭の木々がきれいな緑色に色づき、風薫るさわやかな季節になりました。
朝晩と日中の温度差で体調を崩しやすく、また、新学期の緊張がほぐれて疲れが出やすい時です。連休中も早寝早起きをして、きちんと朝食をとり、生活のリズムを崩さないように気をつけて過ごしましょう。



春と秋に旬がある!? 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「初がかつお」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「戻りがかつお」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。脂が少ないので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。



すいぶん ほきゅう



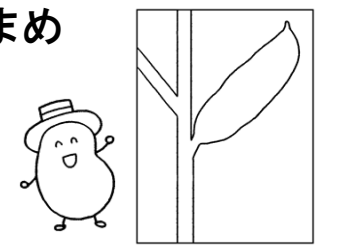
保護者の方へお願い

☆ 学校給食費の徴収にご協力をお願い致します。5月の引き落とし日は、**5月6日(木)**です。

旬を味わう給食

そらまめ

そらまめは、空に向かって実がなることから「空豆」と名づけられたといわれています。また、さやが蚕に似ていることから「蚕豆」と書いて、そらまめと読むこともあります。そらまめは、鮮度が落ちやすく、おいしいのは3日間だけといわれています。乾燥に弱く、空気に触れると鮮度が落ちるため、さやつきのものを買ったら、その日のうちに食べましょう。



給食では、18日
“そらまめとえびのクリームスパゲティー”
で登場します!



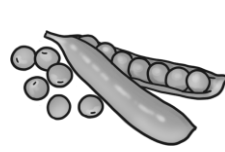
初夏から、若どりの豆がたくさんとれます

さやえんどう



さわを若どりしたもの。歯ざわりがよく、ほのかな甘みもある。カロテン、ビタミンCが豊富。

グリーンピース



若い豆を食べる。たんぱく質や炭水化物など豆としての栄養がとれる。ビタミンも豊富。

スナップえんどう



アメリカからやってきた。大きくなってもさやがやわらかく、中の豆と両方食べられる。

豆苗



やわらかい葉と茎を食べる。根もとを残して水にひたしておく、2回目も収穫できる。

ささげ



さやいんげんに似ているが、アフリカ原産の別の豆。「十六ささげ」は、さやがとも長い。

さやいんげん



「三度豆」ともよばれ、夏にかけてたくさん収穫できる。カロテン、ビタミンB群に富む。