



令和5年4月27日

練馬区立旭丘小学校

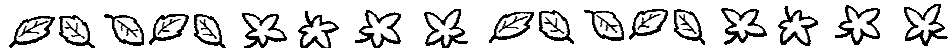


校庭の木々がきれいな緑色に色づき、風薫るさわやかな季節になりました。
 朝晩と日中の温度差で体調を崩しやすく、また、新学期の緊張がほぐれて疲れが出やすい時です。連休中
 も早寝早起きをして、きちんと朝食をとり、生活のリズムを崩さないように気をつけて過ごしましょう。



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。



すいぶん ほきゅう

コップで
こまめに

食事からも

W.C
おしこの色でもチェック

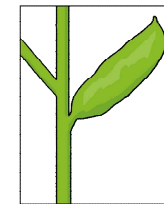
保護者の方へお願い

☆ 学校給食費の徴収にご協力をお願いいたします。5月の引き落とし日は、5月12日(金)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、さが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、1日

“そらまめ入りかきあげ”
で登場します!



ただいま成長中

さいきん、最近、悩みがあるんだ~ どうしたの?

たいじゅう、体重が増えてきたし~ そう?

たまにいろいろしちゃうし~ そっか

あしはえて足が生えてきたし~ それを成長っていうんだよ



新茶の季節

おいしい緑茶の入れ方

一人分は、茶葉2g (小さじ1)、湯100mLが目安です。

1 急須に人数分の茶葉を入れる。

2 やかんの水を入れて火にかけ、湯を沸かす

3 2を少し冷まして急須に注ぎ、1分も蒸らす。

4 こ濃さが同じになるように少しずつ順番に注ぐ。

(出典：家庭とつながる食育ブック)