



令和6年4月29日
練馬区立旭丘小学校



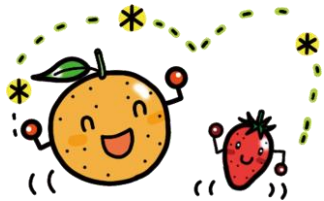
校庭の木々がきれいな緑色に色づき、風薫るさわやかな季節になりました。
朝晩と日中の温度差で体調を崩しやすく、また、新学期の緊張がほぐれて疲れが出やすい時です。連休中も早寝早起きをして、きちんと朝食をとり、生活のリズムを崩さないように気を付けて過ごしましょう。

朝ごはんプラス! くだものと牛乳・乳製品

「朝のくだものは金」といわれます。体の調子を整えるビタミン類やミネラル(無機質)を含み、エネルギー源にもなるくだものは、朝ごはん食べてこそ真価が発揮されるという意味です。また牛乳・乳製品はカルシウム源として丈夫な骨づくりに役立つだけでなく、いろいろな栄養素をバランスよく含み、食事全体の質を高めます。どちらも朝食の頼もしいパートナーです。

くだものと牛乳・乳製品のよさ

フレッシュな
栄養素がとれる!



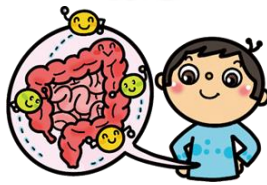
ビタミンには熱に弱いものや水に溶けて流れてしまいやすいものがあります。生で食べられるくだものは、そうした栄養素をむだなくとることができます。

とても手軽で
簡単に食べられる!



くだものは、「皮をむく」「半分に切る」などですぐ食べられます。そして牛乳やチーズ、ヨーグルトも特別な調理は要らず、気軽に食べることができます。

腸を元気にして
くれる!



くだものには食物繊維が多く、ヨーグルトなどの発酵食品には腸内環境を整える善玉菌があります。どちらも腸を元気にしてくれる強い味方です。

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。

給食では9日
「初鰹の揚げ煮」で
登場します!



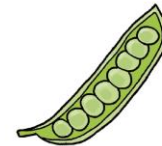
えんどうのファミリー大集合



豆苗は、えんどうを発芽させたもの。



若いさを収穫したもの。



種子(豆)が育ったもの。



肉厚なさやと豆(種子)を食べる品種。



さやえんどうを完熟、乾燥させたもの。

熱中症を防ごう!

