

# きゅうしょくだより

令和8年5月号  
昭島市立田中小学校  
(担当 栄養士)

新年度を迎えて、早1か月が過ぎました。新しい学年やクラスに少しずつ慣れてくる一方で、新生活の疲れが出始める頃でもあります。食事と睡眠をしっかりとり、元気に体を動かして心と体の調子を整えましょう。5月は気候が穏やかで過ごしやすい時期ですが、日中は日差しが強く汗ばむほどの日もあります。急に気温が上がったときには、服装の調整や水分の補給を心がけて熱中症にも注意しましょう。



## めざせ！魚はかせ

みなさんのご家庭では、どのくらい魚料理を食べているでしょうか？

厚生労働省が公開している国民健康栄養調査によると、日本人の魚の摂取量は平成13年をピークに下がり続け、令和6年は一日平均60g程度（お刺身2～3枚分）であることが分かっています。近年は食の欧米化が進み、肉の摂取量が一日平均100gを超え、増え続ける一方で、魚の摂取量は減っています。魚には、筋肉や血液を作るための良質なたんぱく質や油を多く含み、バランスの良い食生活にはなくてはならない食材です。給食でも、子供たちがなるべく様々な種類の魚を摂取することができるように、調理法や味付けを工夫して、提供しています。

今年度は、毎月の献立の中で、特に注目してほしいお魚について、楽しく学ぶことができる動画を見たり栄養士の話の聞いたりして、日頃食べている魚について、子供達にもっと知ってもらえる機会を作りたいと考えています。ぜひご家庭でも魚について、話題にいただき、子供達の食への興味・関心を広げていきましょう。



# 野菜の旬について知ろう！



## ◎「旬」ってなあに？

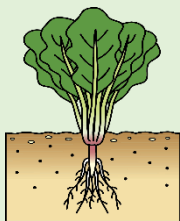
野菜は種類や地域によって、収穫できる時期に違いがあります。「旬」という言葉は、今のよう  
にいろいろな栽培法がなかったころ、その地域でたくさんとれる時期のことをいいました。今は、  
栽培や輸送の技術が進化して、1年中いつでもおいしく、新鮮なまま買うことができますが、旬の  
時期の野菜は特においしく、その時期の私たちの体に必要な栄養も多くふくまれている特長があり  
ます。

## ◎野菜の食べる部分と育つ時期について

野菜はおもに、葉を食べるもの、実を食べるもの、花やつぼみを食べるもの、くきを食べるも  
の、根を食べるものに分けられます。

### 葉を食べる野菜

ほうれん草や小松菜、白菜など、寒い  
冬に旬を迎える野菜が多く、これらを  
「葉物野菜」といいます。キャベツのよ  
うに春と冬の2回旬があるものもあり  
ます。また、玉ねぎは  
実のように見えますが、  
葉のつけねの太った  
部分を食べています。



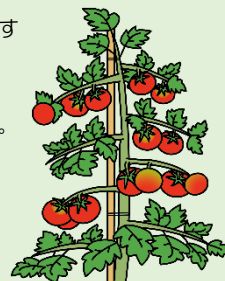
### 花やつぼみを食べる野菜

ブロッコリーは、小さなつぼみがたくさん付いた部分を食べ  
る野菜です。他にふきのとうやみょうがなどがあり、冬から春に  
かけて、花が咲く前に収穫するものが多いです。



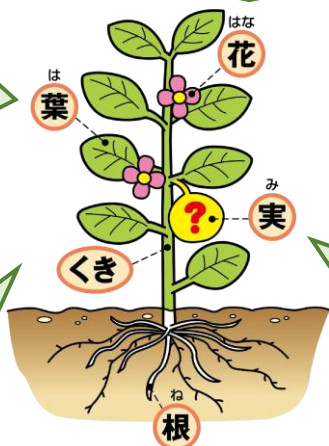
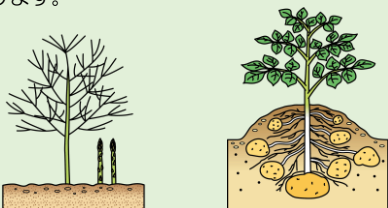
### 実を食べる野菜

トマトやきゅうり、なすなど、夏に旬を  
迎える野菜が多く、「実物野菜」といいます。  
水やカリウムを多くふくみ、  
熱くなった体を冷やす  
働きをする野菜が  
多いのも特徴的です。



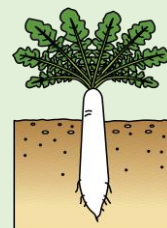
### くきを食べる野菜

アスパラガスやたけのこなど、春に土か  
ら出たばかりの柔らかい部分を食べる野菜  
が多いです。また、じゃが芋やれんこんな  
ど、土の中（地下）のくきを食べる野菜もあ  
ります。



### 根を食べる野菜

大根やにんじん、ごぼうなど、秋から冬にかけて旬を迎える野  
菜が多くあります。  
食物せんいが多く、おなかの調子を整える野菜が多いのも特徴的  
です。



## 1年生の給食の様子



4月16日（木）より、1年生の給食が始まりました。

事前に給食についての紙芝居を見た後、給食当番は白衣の着方を練習し、配膳・片付け方の手順  
を聞き、実際に空の食器や食缶を使って練習を行いました。児童からは、「これ好き！」「この食材  
が苦手～」「兄弟に教えてもらったよ！」などの様々な声が聞こえました。

給食の初日は、みんなで協力することで、準備から片付けまで無事に終わることができました。

新しい生活の中で、給食の時間も大切な学びの一つとして、これから慣れていってほしいと思ひ  
ます。