

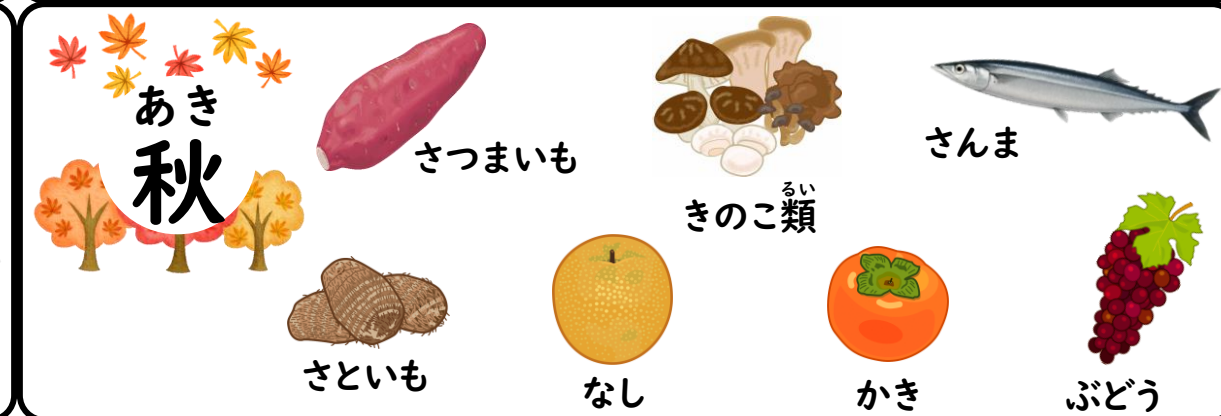
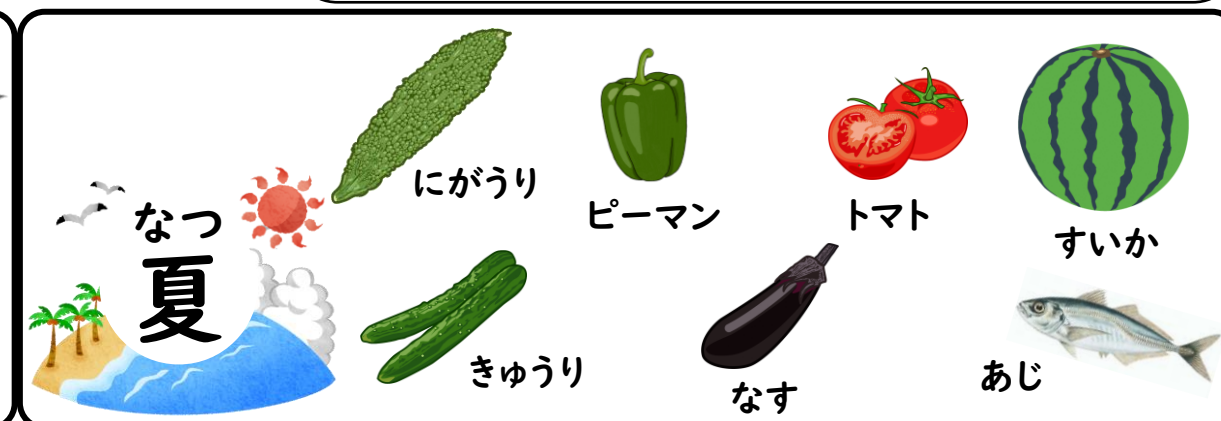
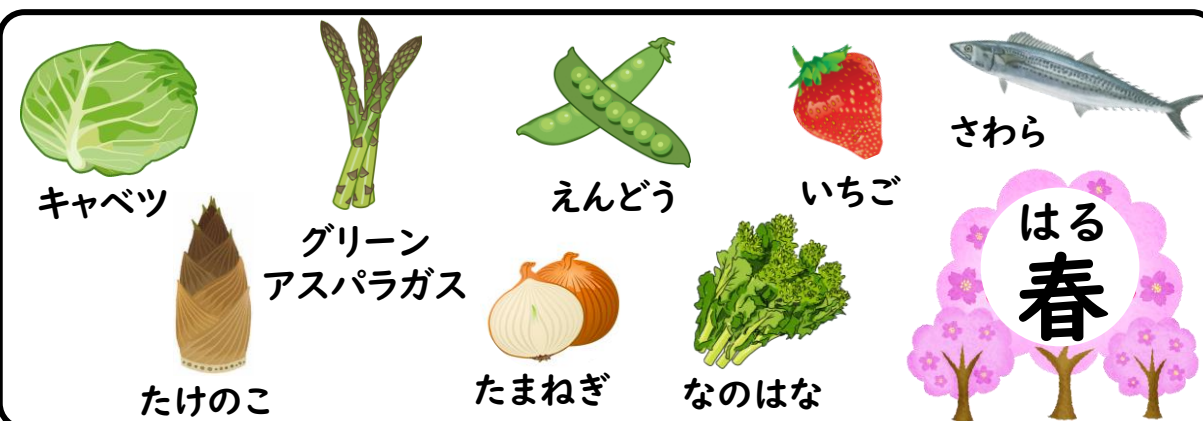
きゅうしよくだより

令和8年10月
大阪市立西天満小学校

しゅん た もの し 旬の食べ物について知ろう

食べ物には、たくさんとれて、おいしい時季である「旬」があります。

日本には春・夏・秋・冬の四季があり、季節ごとに旬の食べ物が変わります。旬の食べ物を味わい、自然のめぐみや四季の変化を感じてみましょう。



10月のこんだてより

10月2日(金) ふきよせ煮



「ふきよせ(ふき寄せ)」は、秋から冬の初めにかけて使われる料理の名前です。風にふき寄せられた落ち葉のように、秋の味覚を盛り合わせた煮もののことをいいます。給食では、旬のさといも、れんこん、しめじを使っています。

10月27日(火) 大学いも



旬のさつまいもを油であげて、砂糖やこいくちしょうゆなどを合わせたたれをからませて作ります。さつまいもの主な成分はでんぷんで、主にエネルギーのもとになる黄色のグループの食べ物です。