

10月給食だより

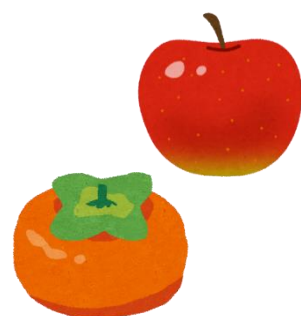
令和8年10月
大阪市立
香簗小学校

野菜や果物、魚など自然の中で育つ食べ物には、たくさんとれておいしい時期である「旬」があります。旬を知ると、食事を通して季節の移り変わりを感じることができます。いろいろな食べ物の旬を知り、その時期ならではの食を楽しみましょう。

食べ物の旬を知ろう

旬の食べ物のよいところ

おいしくて栄養豊富



秋が旬のさばは、夏の間にえさをたくさん食べて脂肪を蓄えています。



その食べ物が元気いっぱいにつく季節に収穫されるので、おいしくて栄養満点です。野菜や果物の甘みが強くなり、魚の身に脂がのったりしておいしくなります。

ほうれんそうにふくまれるビタミンC (100gあたり)



価格が安い



たくさんとれるので、価格が安くなり、手に入りやすくなります。

春

なのはな

あさり

いちご

たけのこ

夏

あじ

きゅうり

すいか

トマト

秋

さつまいも

さんま

くり

かき

給食では、10/14の鶏肉とさつまいものシチュー、10/19の大学いもに使用します。

冬

はくさい

みかん

だいこん

ぶり