

きゅうしょくだより

令和8(2026)年
大阪市立新高小学校
10月号

旬の食べ物について知ろう

みなさんは「旬」という言葉を知っていますか。日本には、春・夏・秋・冬の四季があり、その季節ごとに旬の食べ物があります。

給食にも旬の食べ物が使われています。ぜひ見つけて、季節の味を楽しみましょう。

はる
春



いちご



えんどう



たまねぎ



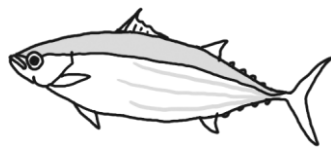
キャベツ



たけのこ



じゃがいも



かつお

なつ
夏



すいか



なす



えだまめ



きゅうり



とうもろこし



あじ



かぼちゃ



トマト

ふゆ
冬



ほうれんそう



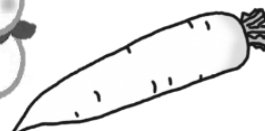
はくさい



ブロッコリー



ゆず



だいこん



みかん



ぶり

あき
秋



ぶどう



かき



さんま



こめ



さといも



くり



さつまいも



きのこ

がつ
10月のこんだてより

ついたち もく に
1日(木) ふきよせ煮

・風に吹き寄せられた落ち葉や木の実を思わせるように秋の味覚を合わせた煮ものです。給食ではさといもやしめじなどを使っています。

にち もく
15日(木) ほっけのおろししょうゆかけ

・新食品の「ほっけ」を使ったこんだてです。ほっけは、主に北海道や東北地方の海でとれます。

しゅん た もの よ
旬の食べ物の良いところ

おいしい

自然の中で育った野菜や果物は、香りやうまみがよくなります。また、旬の魚は、脂がのり、身がしまっておいしくなります。

えいよう
栄養がいっぱい

旬の食べ物は、他の時期にとれるものより栄養素がたくさんふくまれています。

その季節に私たちが必要とする栄養素が多く、心も体も元気にしてくれます。

たくさんとれる

旬の食べ物は、たくさんとれるので、お店にもたくさん並びます。

うらに新高小学校が最優秀賞にかがやいたこんだてについてのせています!