

きゅうしょくだより

令和8(2026)年
大阪市立木川南小学校
10月号

旬の食べ物について知ろう

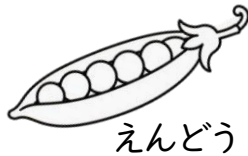
みなさんは「旬」という言葉を知っていますか。日本には、春・夏・秋・冬の四季があり、その季節ごとに旬の食べ物があります。

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



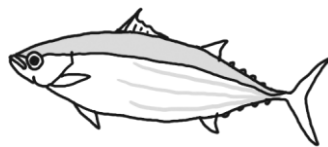
キャベツ



たけのこ



じゃがいも



かつお

なつ
夏



すいか



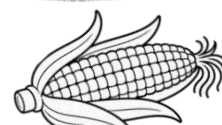
なす



えだまめ



きゅうり



とうもろこし



にがうり



あじ



かぼちゃ



トマト

あき
秋



ぶどう



かき



さんま



さといも



くり



こめ



きのこ



さつまいも

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

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あります。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、心も体も元気になってくれます。

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。