

きゅうしょくだより

令和8(2026)年10月 No.6
大阪市立新庄小学校
(発行:東淀川区栄養教職員)

旬の食べものについて知ろう

今は一年中、食べたいものを手に入れることができるようになりました。しかし、

食べものには、たくさんとれて、おいしい時期である「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ものが変わります。

旬の食べものを味わい、自然のめぐみや四季の変化を感じてみましょう。

10月の献立より

10月1日(木) 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19日(月) 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ものです。

