

きゅうしょくだより

令和8(2026)年
大阪市立大隅東小学校
10月号

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月のこんだてより

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。

