

きゅうしょくだより

れいわ ねん
令和7年
がつごう
9月号
おおさか しりつえのもとしょうがっこう
大阪府立榎本小学校

がっき はじ げんき しんがっき やす ちゅう
2学期が始まりました。元気に新学期をはじめることができましたか。休み中、
せいかつ ふきそく ひと あさ ひる ゆう えいよう しょくじ
生活が不規則になってしまった人は、朝、昼、夕に栄養バランスのとれた食事をし、
よる はや やす じゅうぶん すいみん せいかつ ととの げんき と
夜は早めに休んで十分な睡眠をとって生活リズムを整えて、いつもの元気を取り
もどしましょう。



しゅん た 旬の食べもののよいところ

しゅん ことば し しゅん た ねんじゅう いちばんおお
「旬」という言葉を知っていますか？「旬」とは食べものが1年中で一番多くと
しんせん た じ き しゅん き たか いんしょう
れ、新鮮でおいしく食べられる時期のことです。「旬」と聞くと「高い」という印象を
も ひと ただ しゅん はし はつもの
持つ人がいますが、これは正しくは「旬の走り」とか「初物」とよばれるもので、たく
さん出回る前でめずらしいことから値段が高くなります。本当の旬の食べものは、
たくさんとれるので値段が安くなり、味もよいなどメリットがたくさんあります。

① 味がおいしい



しゅうかくちよくご と た かお
収穫直後の採れたてのものが食べられます。香りがよくて、味もおいしいです。春・夏・秋・冬それぞれの季節の旬の食べものがあります。

② 栄養たっぷり



きせつ うつ か た とお かん
季節の移り変わりを食べものを通して感じられます。その季節を健康に過ごすための栄養もたっぷりです。

③ 環境にやさしい



つか し ぜん めぐ さいばい
エネルギーをあまり使わずに、自然の恵みで栽培できます。環境にもやさしいです。

がつ こんだてしょうかい 9月の献立紹介

いま しがおいしい! 旬の食べものを食べよう!

30日 (火) 月見の行事献立

- ひとくち に
・一口がんとさといものみそ煮
- ぎゅうにく や さい
・牛肉と野菜のいためもの
- ・みたらしだんご
- ・ごはん
- ぎゅうにゅう
・牛乳



さといも



☆「みたらしだんご」は、よくかんで食べましょう。

つきみ じゅうご や じゅうさん や ひ つき み た しゅうかく かんしゃ
月見は、十五夜や十三夜の日、月に見立てたものや、収穫に感謝して収穫物をお供えするという風習です。給食では、さといもとみたらしだんごが登場します。さといもは、秋が旬の食べものです。今年の十五夜は、10月6日(月)です。

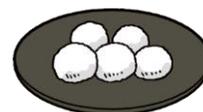


ち いき ちが 地域によって違う

つきみ 月見だんご

じゅうご や そな つきみ ち いき ちが
十五夜に供える月見だんごは、地域によって違いがあります。かんとうふう まる かたち かんさいふう さき ぼうすいけい
関東風は丸い形をしています。関西風は先をとがらせた紡錘形という形をしていてあんを巻いたものです。静岡県の一部では、だんごを平らにして真ん中をへこませたへそもちをつくり、あんといっしょに食べます。

かんとうふう
関東風



かんさいふう
関西風



へそもち

