# きゅうしょくだより



大阪市立長池小学校　令和８年１０月号

**きゅうしょく☆メモ**

## １０月６日（火）ふきよせに



「ふきよせ（ふき寄せ）」は、秋から冬のはじめにかけて使われるりょう理の名前です。風にふきよせられた落ち葉を思わせるように、秋の味かくをもり合わせたりょう理のことを「ふきよせに」といいます。



# 食べ物の旬を知ろう

食べ物にはとてもおいしくてえいようたっぷりな時期「旬」があります。「旬」とは自ぜんの中でふつうに育てた野さいやくだ物がとれるきせつや、魚がたくさんとれるきせつのことで、食べ物によってその時期はちがいます。旬にとれた食べ物は、とてもおいしくてえいようもたっぷりです。旬のものを食べることで、自ぜんのめぐみや四きのへん化も感じてみましょう。また、お正月やとくべつな日に食べるりょう理にも「旬」がかん係しています。

## 旬の食べ物のよいところ

**＜その１＞**

えいようがたくさんふくまれています。



**＜その２＞**

新せんでおいしいです。



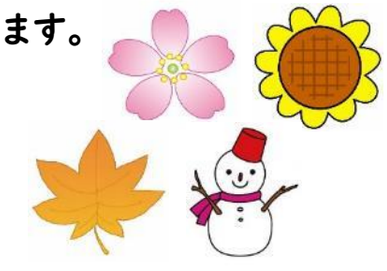
**＜その３＞**

たくさんとれるので安く買うことができます。



**＜その４＞**

きせつを感じることができます。



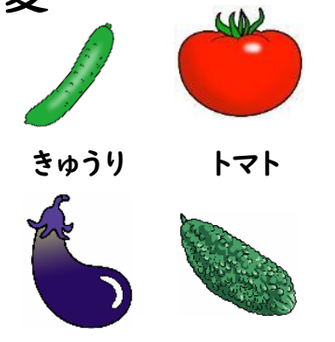
## 食べ物の旬

### 春



キャベツ　じゃがいも　たまねぎ　たけのこ　えんどう　いちご　さごし（さわら）

### 夏



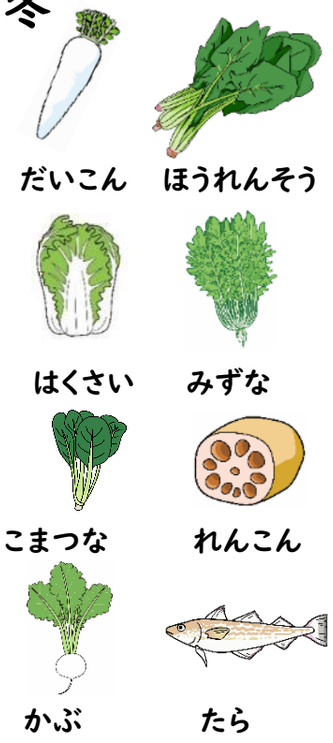
きゅうり　トマト　なす　にがうり　えだまめ　すいか　もも　あじ

### 秋



こめ　さつまいも　くり　さといも　きのこ　かき　ぶどう　さんま

### 冬



だいこん　ほうれんそう　はくさい　みずな　こまつな　れんこん　かぶ　たら

食べ物によっては「旬」にかん係なく一年中売っているものも多くあります。おいしいきせつを知って、食べ物をもっとすきになりましょう。