

# 給食たより

令和2(2020)年 10月

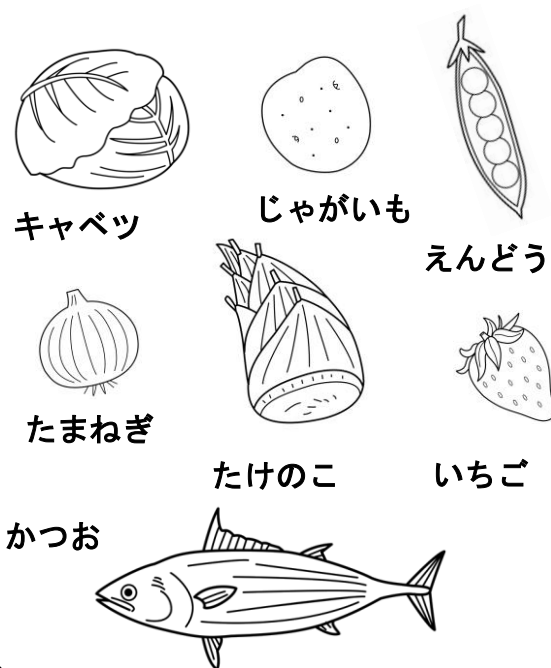
大阪市立依羅小学校

## 旬の食べものを食べよう！

旬とはそれぞれの食べものが「たくさんとれて」「おいしく」「栄養たっぷり」の時期のことをいいます。

今はハウス栽培などで、一年中みられる食べものがたくさんありますが、旬の時期は「栄養価が高く価格も安い」ので、旬の食べものを食べて、季節感を味わってください。

はる  
春



なつ  
夏



(休)重: 735557 (休)量: 08992  
(休)重: 175574 (休)量: 5292  
~こたえ~

給食でも、今年とれた新米が11月から12月に登場します。お楽しみに！

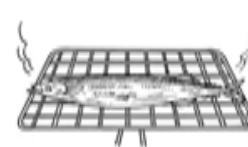
がつ  
10月のこんだてより

《さんま》

秋の味覚の代表的な魚です。9月から10月ごろのさんまは、サイズも大きく、いちばんおいしい時期です。

給食では、6日(火)に「さんまのみぞれかけ」として登場します。おはしで上手に骨を取って食べましょう。

漢字で、「秋刀魚」と書きます。



《さつまいも》

収穫してからしばらく置いておくと、甘みも増してホクホクとおいしくなります。

給食では、12日(月)「スイートポテト」、14日(水)「大学いも」、22日(木)「豚汁」として登場します。

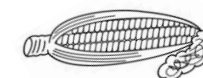
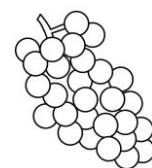
甘くておいしいよ。



旬の食べ物クイズ

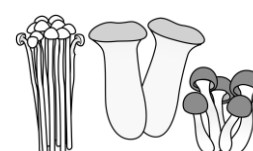
次の食べ物の旬はいつでしょう？(こたえは左下にあります。)

1. ぶどう
2. そらめめ
3. カリフラワー
4. とうもろこし



あき  
秋

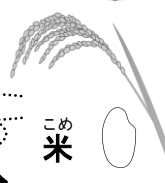
きのこ類



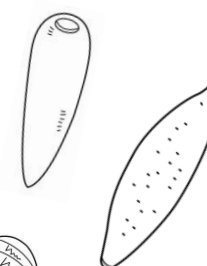
かき



こめ



にんじん



さつまいも

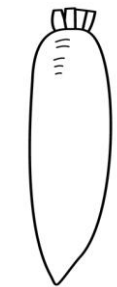
さといも

さんま

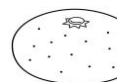


ふゆ  
冬

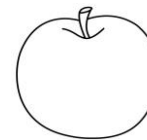
だいこん



みかん



ほうれんそう



りんご



はくさい

ブロッコリー



たら