

給食たより

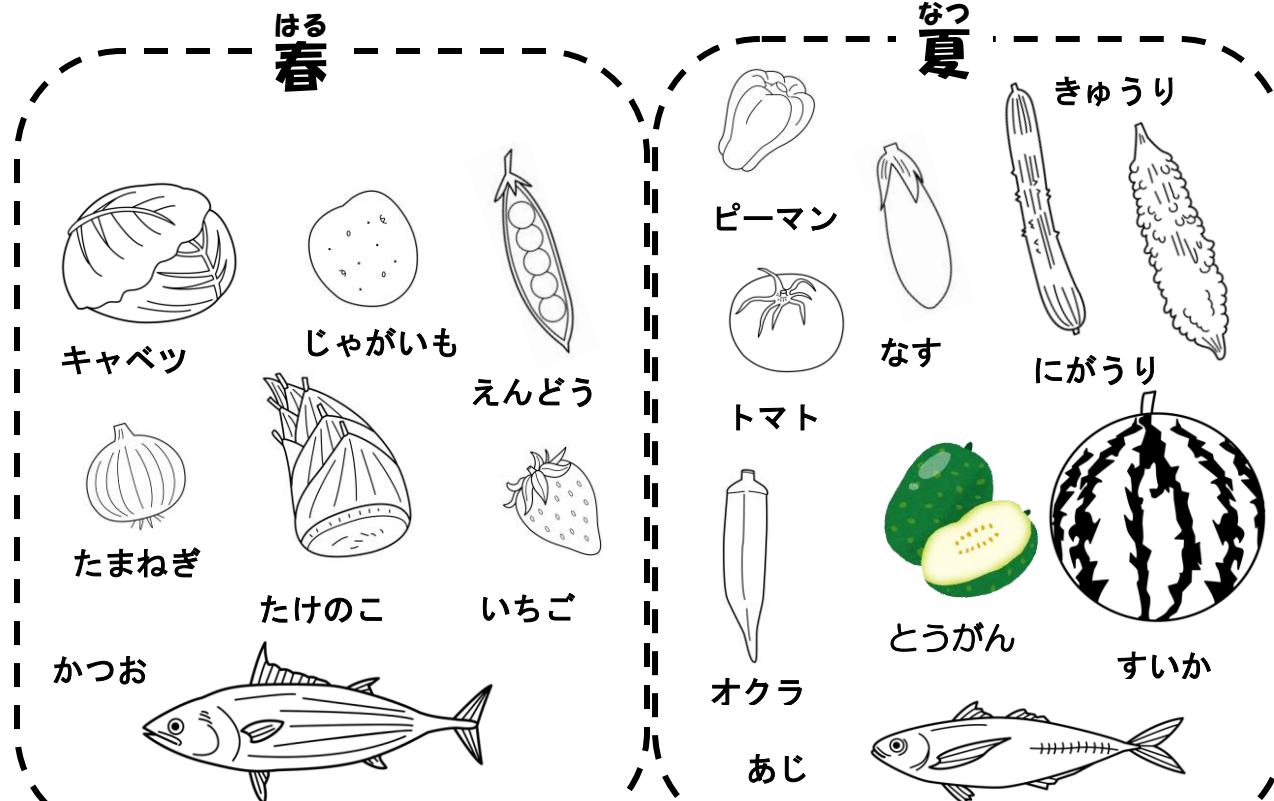
令和2(2020)年 10月

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。



(内容)量: 1kgを予定 (内容)量: 1kgを予定
(内容)量: 1kgを予定 (内容)量: 1kgを予定
~とどけ~

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つて食べましょう。

漢字で、「秋刀魚」と書きます。

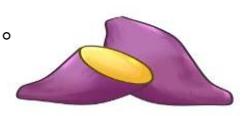


《さつまいも》

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いになります。

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

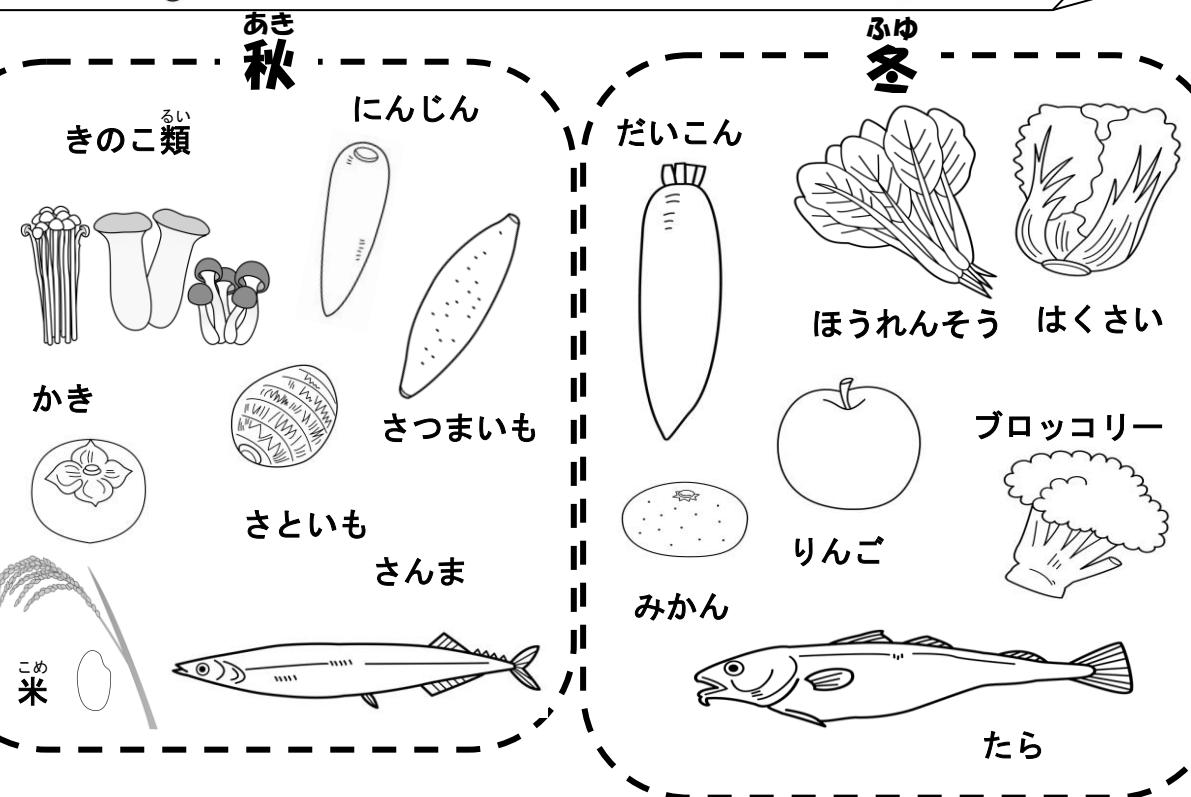
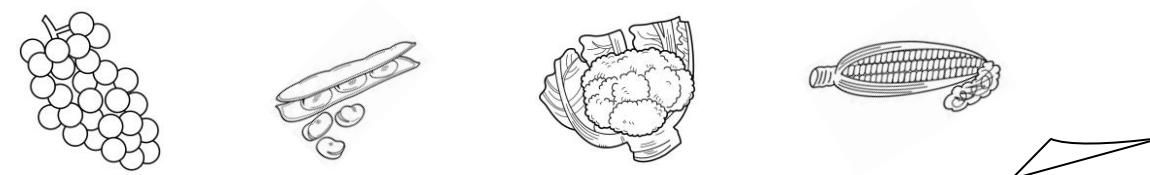
甘くておいしいよ。



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. そらまめ
3. カリフラワー
4. とうもろこし



11月から12月に登場します。
お楽しみに！