

# 給食たより

令和8(2026)年 10月

大阪市立清水丘小学校

## 食べ物の「旬」を知ろう！

旬とは、その食べ物が一番おいしく、栄養素をたくさん含む時期のことを言います。旬の食べ物は、自然の力で元気に育つため、味がよく、素材のおいしさをしっかり味わうことができます。またたくさんとれるので、手ごろな値段で買うことができます。地元でとれた食べ物を地元で食べる「地産地消」は、新鮮なうちに食べられるだけでなく、地域の農業を応援することにもつながります。

## 今月の給食からピックアップ！

10月6日（火）鶏肉とさつまいものシチュー

さつまいもは、秋が旬の食べ物です。江戸時代に薩摩地方（鹿児島県）から全国に伝わったため、「さつまいも」と呼ばれるようになりました。

さつまいもには、ほくほくした食感の「紅あずま」や「なると金時」、ねっとりした食感の「安納芋」など、いろいろな種類があります。

おいしいさつまいもを選ぶときは、表面に傷やデコボコが少なく、ずっしりと重く、皮の色が鮮やかでツヤがあるものを選びましょう！

