

きゅうしょくだより

令和2年9月29日
日本橋小中一貫校
大阪市立日本橋中学校
大阪市立浪速小学校

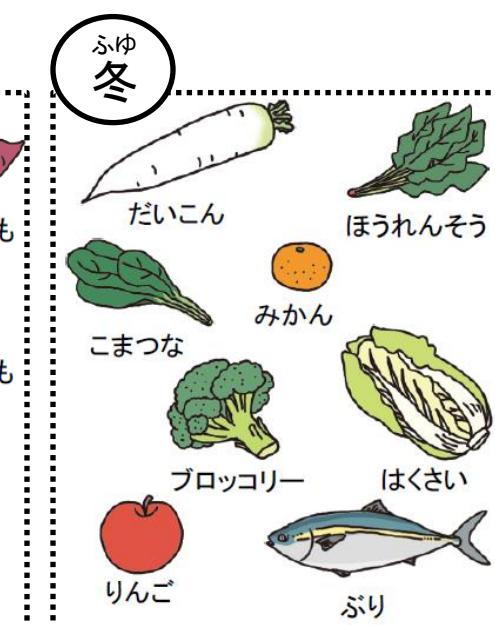
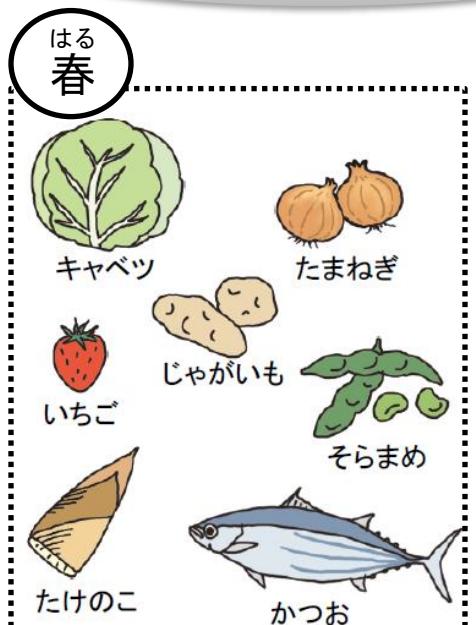
しゅん た もの し 旬 の 食べ物 を 知ろ う

た もの えいよう じ き しゅん しゅん し せん
食べ物にはいちばんおいしくて栄養たっぷりの時期、「旬」があります。「旬」とは自然
なか そだ や さい くだもの き せつ さかな き せつ
の中でふつうに育てた野菜や果物がとれる季節や、魚がたくさんとれる季節のことです。
た もの じ き ちが えいよう しゅん
食べ物によってその時期は違いますが、いちばんおいしくて栄養もたっぷりです。旬の
た し せん し き へん か かん
ものを食べることで、自然のめぐみや四季の変化を感じてみましょう。

なぜ旬のものを食べると良いの？

旬の食べ物は、栄養成分がたくさん含まれています。味もおいしくなり、野菜や果物は、甘さや香り・歯ざわりがよくなります。魚は脂がのり、身がしまっておいしくなります。また、たくさんの量がとれるので、安い値段で買うことができます。

旬の食べ物を調べてみよう！



のこんだてより

9月・10月は、

「**食物アレルギー対応サポート月間**」です。

【小麦粉のかわりに米粉を使用】

21日(水) ハヤシライス[米粉]

27日(火) ポークカレーライス[米粉]^{ごめこ}

29日(木) コーンクリームシチュー[米粉]^{こめこ}



【卵を使用しないノンエッグドレッシングを使用】

20日(火) かつおのマリネ焼き

23日（金） ジャガイモときゅうりのサラダ



？？ クイズ ？？

次の食べ物の旬(春・夏・秋・冬)

- ① なし

② ねぎ

③ かぼちゃ

④ グリーソニアスパラガス

