

# 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

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。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。旬のものを食べることで、自然のめぐみや四季の変化も感じてみましょう。

### 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！

はる  
春



なつ  
夏



あき  
秋



ふゆ  
冬

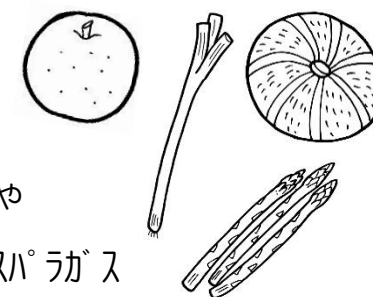


## ?? クイズ ??

つぎ た もの しゅん はる なつ あき ふゆ  
次の食べ物の旬（春・夏・秋・冬）

はいつでしょう？

- ① なし
- ② ねぎ
- ③ かぼちゃ
- ④ グリーンアスパラガス



## 10月のこんだてより

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]

29日（木） コーンクリームシチュー[米粉]



【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） じゃがいもときゅうりのサラダ

