

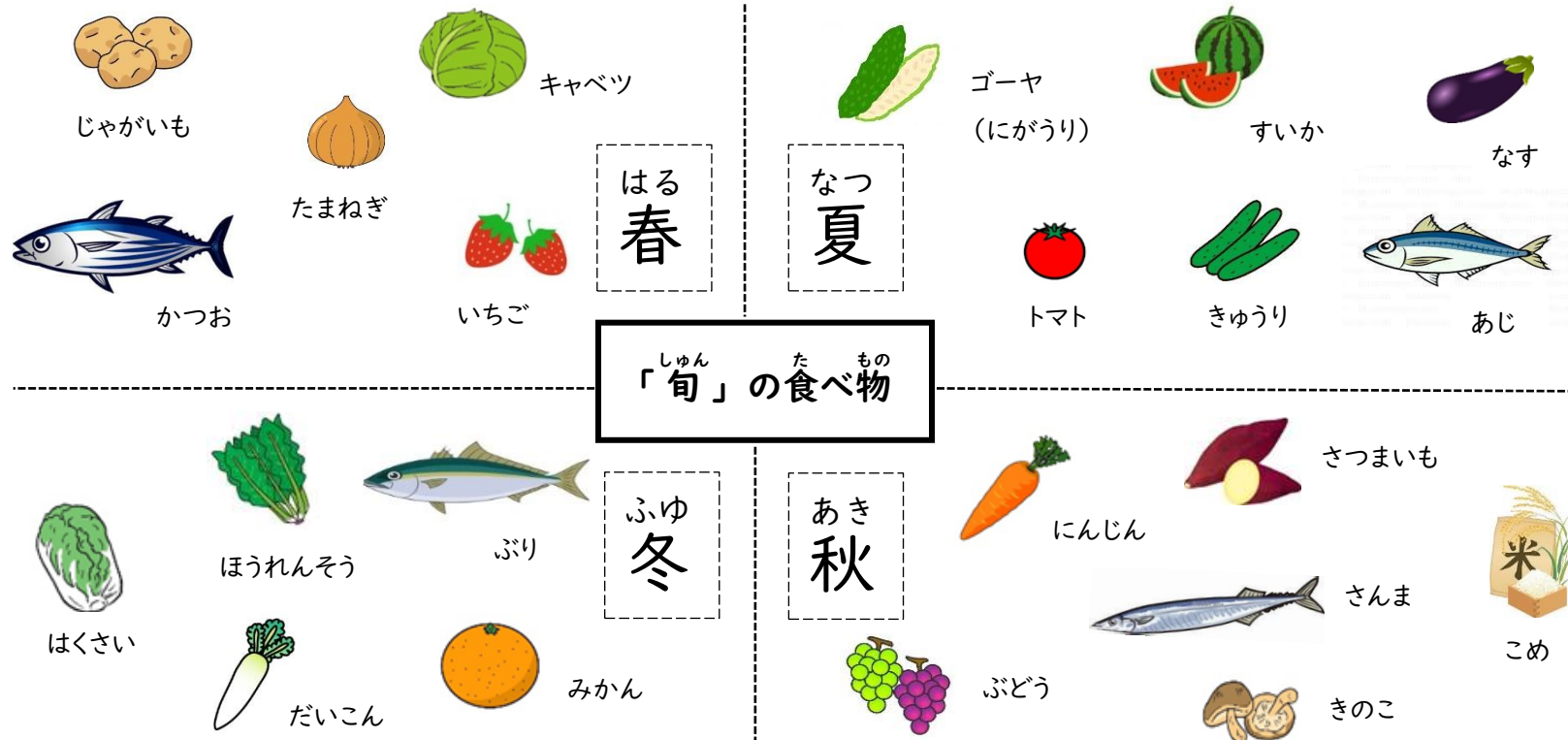
# きゅうしょくだより

令和3年9月30日  
日本橋小中一貫校  
大阪市立浪速小学校  
大阪市立日本橋中学校

## しゅん た もの し ☆旬の食べ物を知ろう☆

その食べ物が1年のうちでもっともおいしく、たくさんとれ、栄養もたくさんある時期のことを「旬」といいます。旬の食べ物は、たくさんとれるので、お店で安く売られています。

日本は、周りを海にかこまれ、四季（春・夏・秋・冬）があります。それぞれの季節にとれた旬の食べものを味わい、生活や行事の中にとりいれて、大切にしてきました。これからも、大切な自然の恵みをしっかり味わいましょう。



がつ 10月まで しょくもつ 食物アレルギー  
たいおう 対応サポート げっかん 月間です

〜10月のサポート献立〜  
\*きゅうりとコーンのサラダ  
【ノンエッグドレッシング】  
\*かつおのマリネ焼き  
【ノンエッグドレッシング】  
\*コーンクリームシチュー【米粉】  
\*ハヤシライス【米粉】  
\*ポークカレーライス【米粉】

### がつ 10月のこんだてより

いま しゅん 今、旬をむかえる食べ物を使った献  
だて 立です。

★さつまいも★

・スイートポテト

・大学いも

・さつまいものみそ汁

★さんま★

・さんまのみぞれかけ