

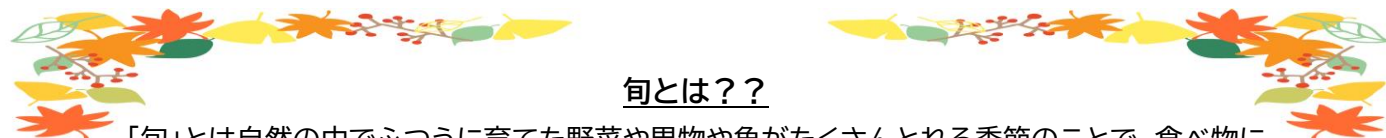


2021.9.30

給食だより 10月



暑かった夏も終わり、あっという間に10月を迎えます。木々も色づき始めて、気持ちの良い秋風も感じられ過ごしやすくなってきましたが、朝夕は冷え込むこともあります。体調を崩さないように規則正しい食生活を心がけましょう。



旬とは??

「旬」とは自然の中でふつうに育てた野菜や果物や魚がたくさんとれる季節のことで、食べ物によってその時期は違います。食べ物によっては「旬」に関係なく一年中売っているものも多くあります。そういった食べ物の多くは、ハウス栽培のように暖かい部屋で育ったものや外国から輸入されたものです。



★旬の食材の良さ★

①栄養価が高い

旬の食材は、そうでない時期に比べて栄養価が高く香りや旨みが豊富なので少ない調味料でも料理をおいしく味わうことができます。

②価格が安い

旬の食材は農作物でも魚介でも大量にとれた食材が一斉に市場に出回るため、価格が安く手にはいります。

③四季を感じられる

季節ごとに旬の食材が移り変わるの、四季がある日本ならではの楽しみです。



野菜



かぼちゃ さといも
さつまいも

果物



かき
くり りんご

魚



さんま
さけ
さば

その他



まいたけ ごはん
ごま