



# ぱくぱく

## 食育だより



家庭数配布

暑さも少しずつやわらぎ始め、朝夕は過ごしやすい季節になってきました。

秋といえば、「スポーツの秋」「読書の秋」「芸術の秋」、そして「食欲の秋」です。給食では、季節の食材を使い、秋を感じる献立を取り入れました。秋においしい食べ物（旬）を味わってほしいと思います。

### みそ汁に旬の食材を使おう！

春

せり  
たけのこ  
ふき  
なのはな  
あさり  
はまぐり  
など



夏

とうがん  
さやいんげん  
みょうが  
かぼちゃ  
しじみ  
など



秋

ながいも  
さつまいも  
さといも  
しめじ  
しいたけ  
など



冬

だいこん  
はくさい  
やまいも  
ほうれんそう  
こまつな  
ねぎ など



旬の食材を多く使うと栄養バランスもよくなります。また気になる塩分ですが、野菜、いも類や海藻類などカリウムが多く含まれた食材を具にすると効果的です。



旬の果物カレンダー

みかん	いよかん	キウイフルーツ	さくらんぼ
りんご	さんかん	いちご	びわ
かき	ぶどう	ブルーベリー	うめ
バナナ	レモン	いちじく	すもも
パイナップル	リンゴ	なし	もも
メロン	すいか		

1年中見られる果物もありますが、旬の季節を覚えておいしく味わってみましょう。

※旬の時期は地域によって差がありますので、あくまでも参考にしてください。

春にいい魚介

夏にいい魚介

秋にいい魚介

冬にいい魚介

### 10月の献立から

- 6日 「十五夜」です。春巻きの皮で月に見立てた白玉とあんこを巻いて「お月見ロール」を作ります。
  - 7日 国の重要無形民俗文化財に指定されている「長崎くんち」が開催される日です。長崎の郷土料理「長崎ちゃんぽん」を味わいます。
  - 10日 「目の愛護デー」です。にんじんやぶどうなど目に良い食べ物を取り入れました。
  - 17日 旬の「さんま」でひつまぶし風ごはんを作ります。
  - 29日 お茶にまつわる記念日は複数ありますが「日本茶の日」が10月1日と31日の2日間10月にあります。そこで「食べられるお茶」を使って「お茶漬け」を作ります。
  - 30日 11月23日（日）に巢鴨くじら祭りがあります。「くじら川柳」に応募するため先にくじらを味わいます！
  - 31日 ハロウィン献立です。「パンプキンシチュー」を作ります。🎃
- 他にも・・・

「歯磨き指導」や「歯科講話」に合わせて「歯に良い食材」や、よく噛んで食べる「かみかみ食材」を多く取り入れています。



ヒント)  
10月の給食に出るかも？！

クイズ

Q. 赤い実と呼ばれている果物はな〜んだ？

ありの実...?

ヒント)  
10月の給食に出るかも？！

「ありの実」は「あまのこ」の別名で、10月に収穫される果物です。

お月見だんご

ところがわれば

一般的に、丸い形のだんごを15個（または13個）重ねて供えます。おもに関西地域ではさといもに見立てただんご（あんこつき）を供えます

お月見

旧暦の8月15日を十五夜といっ  
て、昔から月を見る風習がありま  
した。この日はすすきや月見だん  
ご、さといもなどを供えます。ま  
た旧暦の9月13日を十三夜とい  
っておなじようにお供えものを  
して、月をながめます。