



10月

給食だより



秋もたけなわとなりました。天候にも恵まれ、過ごしやすい10月は学校でもさまざまな行事が行われます。勉強にスポーツに、そして芸術に、子どもたちの活躍が大いに期待されます。食べることでいえば、なんといっても実りの秋です。食べすぎには注意しながら、秋の味覚を存分に楽しみましょう。

秋においしい食べ物なあに？

秋に食べ物がおいしいのはなぜ？

「食欲の秋」といいますね。どうして秋は食べ物がおいしいのでしょうか？

秋になると昼間はほかほか、夜はぐっと冷え込みます。この昼と夜の気温の差がおいしい食べ物を作り出します。

また私たちの体は、寒い冬が来るのにそなえて、体に栄養を蓄えようとします。そのため、秋はおいしくなった食べ物をたくさん食べられるようになるのです。

ほかにも「秋においしい食べ物」はたくさんあるよ。どんな食べ物があるかな？

りんご

「りんごが赤くなるとお医者さんが青くなる」といわれるほど栄養がたっぷり。おなかにやさしい果物で、丸かじりすると歯も丈夫になります。



さつまいも

さつまいもを丸々と太らせるために大切なものは、夏の太陽です。雨が降らない日が続いても元気に大きく育ちます。



さんま【秋刀魚】

新鮮なさんまは尾をもつと刀のようにずっと立ちます。体によいあぶらがたくさんふくまれています。大きいものほどあぶらがのっています。



さといも

「人が住む里のいも」ということで「さといも」。山の「やまいも」とともに、昔から日本で食べられてきたいもです。



給食に「西京はも」が登場します。

「ハモ」はうなぎのような姿で大きな口と鋭い歯を持ったとてもどう猛な魚です。ハモは秋ごろから脂がのっておいしくなります。8日につみれ汁、27日にはもフライと山口県でとれた「ハモ」を出します。



楽しみにしててね！

中秋の名月

10月1日は「中秋の名月」です。昔のこよみで8月15日にあたり、この日の満月は1年で最も美しいといわれてきました。「十五夜」とも言われています。



お月見

