



2025年10月
吉見町
学校給食センター

秋らしくなってきました。お米に野菜、果物、魚など、日本の食卓に欠かせない多くの食べ物が旬を迎える季節です。「旬」とは、その食べ物がたくさんとれるうえに、一年のうちで最もおいしく、栄養価も高くなる時期のことです。いろいろな食材が一年中手に入る時代ではありますが、季節ならではのおいしさを味わい、収穫の秋を感じたいですね。



きのこ

給食にはいろいろな種類のきのこが登場します。しいたけ、えのきたけ、ぶなしめじ、なめこ、エリンギ、マッシュルーム・・・違いがわかるかな？



さつまいも

ホクホクと甘く、便秘を予防する食物繊維がたっぷり。そのまま食べるほか、水あめや春雨の原料にもなっています。



くり

くりは秋ならではの味覚です。くりは木の実としては、脂質が少なくビタミンB1、B6、食物繊維が豊富です。



さといも

さといもには、ヌルヌルとしたぬめりがあります。このヌルヌルは、胃を守って、おなかの調子をよくするなど、体に良い働きをしてくれます。



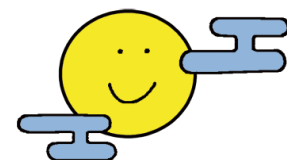
秋鮭（あきさけ）

鮭は生まれた川から海に出て、成長した後、産卵のために再び生まれた川に戻ってきます。秋に海から川に戻る鮭を「秋鮭」とよびます。



りんご

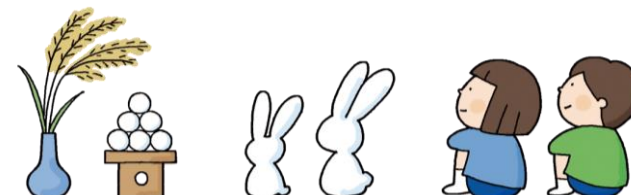
「1日1個のりんごは医者いらず」と言われるほど、体に良い果物です。皮の部分に栄養が多く、皮ごと食べるのがおすすめです。



10月6日「十五夜」

十五夜は、旧暦の8月15日に美しい月を眺めながら、秋の収穫物を供えて感謝をする行事です。団子や芋、豆を供えることから「芋名月」や「豆名月」、「中秋の名月」ともいいます。お供え物のつくり方や形、供え方などは地域によって異なります。子孫繁栄の縁起物であるさといもは、きぬかつぎや煮物などにします。

10月6日の給食には、白玉団子や里芋の入った「お月見汁」と、かわいいうさぎ型のゼリーが入った「十五夜デザート」がです。お楽しみに♪



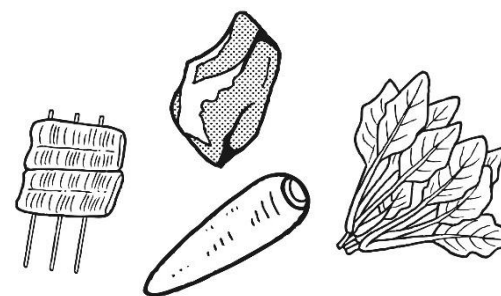
10月10日は目の愛護デー



人間は情報の約80%を視覚から得るといわれています。食事を目で見えて楽しむためにも、目を大切にして、食事前にスマートフォンなどの電源は切りましょう。

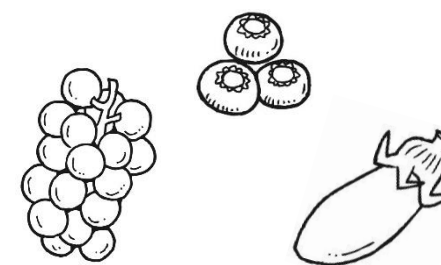
目によい食べ物は？

ビタミンA・カロテン



うなぎ、レバー、にんじん
ほうれんそうなど

アントシアニン



ぶどう、ブルーベリー
なすなど

これらの栄養成分を多く含む食べ物は目の健康によいといわれています。