

10月 給食だより

令和7年10月3日

なかつしょうがっこう きゅうしよくぶ
中津小学校 給食部

味覚の秋、おいしい山の幸・海の幸が出そろうこの時期は、料理も楽しく
なりますね。元気に体を動かして「おいしい秋」を満喫しましょう。

秋においしい食べ物なあに？

旬の野菜を食べましょう！

旬とは、野菜などがよくとれて、味のもっともよい時季のこと
です。同じ野菜でも産地によって気候が違うので旬がわかります。
近年は、品種改良や栽培技術の進歩、流通システムの発展により、
旬に関係なく、いつでも食べられるようになりました。しかし、
旬にとれたものは栄養価が高いといわれています。季節を感じな
がら積極的にとりましょう。

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。



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。



きのこ

給食にも、いろいろ
なきのこが出てきます。
どんな名前のきのこが
出てくるかな？



献立を決めるのに悩んだ時は

献立に悩んだ時は、給食の献立表の
活用をおすすめします。学校給食は、
旬の食材を使って栄養バランスのとれ
た献立を作成しています。つくりたい
料理や、使いたい食材がある日の献立
を参考にしてみてください。



10/21 給食でもりんごが
登場します！お楽しみに！！

世界に広げ！石けんを使った手洗い

世界では5歳の誕生日を迎えずに、命を終える子どもが
年間540万人になるといわれています。その原因の多くは
予防できる病気です。石けんを
使った手洗いは簡単な予防法の一
つです。正しい手洗いを世界に広
めるため、毎年10月15日は「世
界手洗いの日」と定められました。



10月分給食費について

10月31日が引き落とし日になりますので前日

までに、口座へ入金をお願いいたします。