



# しょくいく がつごう 食育だより 10月号

令和6年10月1日  
大阪府立豊中支援学校



あさばん あつ お っ す ひび おお しょくよく あき しゅうかく あき あき  
朝晩の暑さが落ち着き、過ごしやすい日々が多くなってきました。食欲の秋、収穫の秋、秋  
みかく などといわれるように、秋はおいしくて栄養のある食べ物が多い季節です。秋を感じる食  
べ物をたくさん見つけ、秋の味覚を楽しみましょう。

## しゅん し 「旬」について知ろう



しゅん た もの きせつ  
「旬」とは、その食べ物がたくさんとれる季節です。  
しゅん た もの あじ えいよう  
旬の食べ物は、味がよく、栄養があります。

### あき しゅん た もの 秋が旬の食べ物

あき しゅん た もの  
秋のはじめには、暑い夏の間 あつ なつ あいだ うしな に失われやすいビタミンやミネラルなどの栄養が多い果物やきのこ えいよう おお くだもの のこが旬 しゅん むか を迎えます。そして、秋が深まるにつれ、でんぷんが多い あき ふか いもや根菜、冬の寒さに備えてあぶらののった魚 さかな しゅん むか が旬 しゅん むか を迎えます。

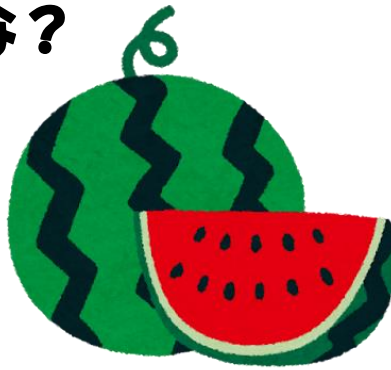
## あき しゅん た もの 秋が旬の食べ物は どれかな？



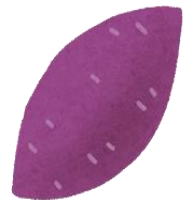
りんご



きのこ



すいか



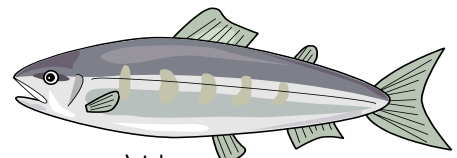
さつまいも



ほうれんそう



いちご



さけ

た もの  
食べ物によっては、ハウス栽培などで一年中売っているものもありますが、季節ならではの味 あじ  
わいや、自然の恵みを楽しみたいですね。

さかな さけ さけ  
秋の旬の食べ物  
この季節には、さつまいも、すいか、りんご、きのこ、いちご、ほうれんそう、さけ、いちご、さけ、さけ

# 「共食」みんなと楽しく食べよう！

「共食」という言葉を聞いたことはありますか？

「共食」は、一人で食べるのではなく、家族や友だち、誰かとコミュニケーションをとりながら食事をする事です。

## 「共食」をするといいいこと

- ① 楽しくコミュニケーションがとれる
- ② 食べ物の知識が増える
- ③ 食事のマナーを学ぶことができる
- ④ 栄養バランスがよくなる



みんなで楽しく食事の準備をしたり、食べ物のことを話したりすると、食べ物に興味ももてるようになります。

給食では、旬の食材を使った行事食や世界の料理、郷土料理、肉、魚、野菜などいろいろな食べ物が登場します。給食を中心にしたコミュニケーションが自然にうまれます。

「共食」をして、みなさんが好きなものや、思ったことを家族や友だちに話し、楽しく食べて、心も体も元気にしましょう。

# おうちの人と一緒に作ってみよう！

## ★スイートアップルポテト★

### 【材料(4人分)】

- りんご …… 半分 いちょう切り
- さつまいも …… 1本 (300g程度)  
皮をむき、いちょう切り
- さとう(りんご用) …… 20g
- さとう …… 50g
- バター …… 25g
- 牛乳 …… 30g
- アルミカップ …… 4こ



### 【作り方】

- ① りんごはやわらかくなるまでゆでたら、さとう(りんご用)20gを加え煮しておく
- ② さつまいもを、煮くずれるくらいになるまでやわらかく煮る
- ③ ボウルに②のさつまいも、さとう、バター、牛乳を入れまぜる
- ④ ③にやわらかく煮ておいた①のりんごを加え、かるく混ぜる
- ④ アルミカップに分け入れ、トースターで約10分焼いたら完成