



しょくいく がつごう 食育だより 10月号

学内健 1-7号
令和7年10月1日
大阪府立豊中支援学校

あさばん あつ お つ すこ あき けはい かん
朝晩の暑さが落ち着き、少しずつ秋の気配を感じるようになりましたね。食欲の秋、実りの
あき あき みかく
秋、秋の味覚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。実りや
しぜん めぐ かんしゃ あき みかく たの
自然の恵みに感謝し、秋の味覚を楽しみましょう。

しゅん 「旬」について知ろう！

しゅん
「旬」とは、その食べ物がたくさんとれる
しき
時期のことです。旬の食べ物は、味がよく、
えいよう
栄養があります。

あき しゅん た もの 《 秋が旬の食べ物 》

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



※ハウス栽培などで作っている食べ物は一年中売っているものもあります。

ひと いっしょ つく 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(4人分)★

ざいりよう 【材料】

りんご……………半分(いちよう切り)
さつまいも……………1本(300g程度)
さとう 砂糖(りんご用)…20g
さとう 砂糖……………40g
バター……………25g
ぎゅうにゅう 牛乳……………30g
アルミカップ……………4個～



つく かた 【作り方】

- ① 鍋にりんごと砂糖(りんご用)20gを加え、やわらかく煮る
- ② 鍋に切ったさつまいもと水を入れて、やわらかく煮る
- ③ ボウルに②のさつまいも、砂糖、バター、牛乳を入れ、混ぜる
- ④ ③にやわらかく煮た①のりんごを加え、かるく混ぜる
- ⑤ アルミカップに分け入れ、トースターで約10分焼く



「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 食べることができる料理が増えて、栄養の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ことで、さらに食への興味が深まります。

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、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てみましょう。楽しく食べる時間を過ごすことで、心も体も元気になりますよ。

お月見を楽しんでみませんか？

2025年の十五夜は10月6日です。

旧暦8月15日の十五夜は「中秋の名月」と呼ばれ、「お月見」として親しまれています。お月見の日、夜空に浮かぶ月を眺めながら、収穫に感謝してお祝いする風習があり、お月見団子を思い浮かべる人も多いと思います。

お月見団子は、満月を見立てた丸い形のもの、里芋の形（細長いもの）など地域によってさまざまです。みなさんは、どんな形のお月見団子を知っていますか？

また、「中秋の名月」は別名で「芋名月」ともいい、里芋をお供えしたり、里芋料理を食べたりする習慣があります。

給食では10月6日に「里芋ごはん」を提供する予定です。



お団子は歯ごたえがある食べ物です。しっかり噛んで食べましょう。