

食欲の秋！旬のものを食べよう

秋になり、いも類やきのこ類、果物など多くの食べ物が旬を迎えます。給食も季節を感じられるように、秋の食材を取り入れた献立にしました。旬の食べ物をたくさん食べて元気に過ごしたいですね。

給食に登場する秋が旬の食べ物

さんま



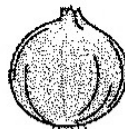
かぼちゃ



にんじん



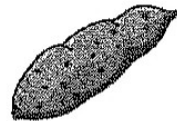
たまご



じゃがいも



さつまいも



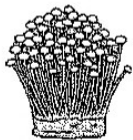
しいたけ



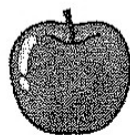
ぶなしめじ



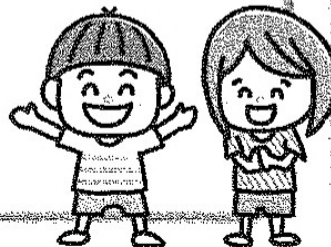
えのきたけ



りんご



ゆりね



旬ってなあに？



旬は食べ物が一年の中で一番おいしく、栄養素が多く含まれる時期のことです。

また、一番多くとれる時期でもあり、値段が安くなります。

スーパーに行くと、どの時期でも売っている食べ物があります。そういった食べ物の多くは、あたたかいハウスの中で育ったものや外国から輸入したもの、養殖をして育てたものです。

旬の食材のおいしさはその時期にしか味わえないので、食べてみてください。