給食だより　2026　10月号

富良野学校給食センター

10月の目標は「旬のものを食べよう」です！

旬とは、野菜や果物、魚などがよくとれて、味のもっともよい時期のことを言います。同じ食べ物でも、産地によって気候が違うので、旬が変わることがあります。食べ物によって旬の時期はちがいますが、旬の食べ物は**一番おいしく、栄養がたっぷり**です。最近では、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、一年を通して色々な食べ物が食べられるようになり、食べ物の旬が分かりにくくなってきましたが、その土地でとれる旬の食べ物を知ることで自然の恵みや四季の変化を楽しむことができます。旬の食材を食べて、栄養をとりましょう。

