



きゅうしょく

がつごう

給食だより 10月号

令和4年10月
大阪府立東淀川支援学校

暑さも落ち着き、過ごしやすい日々が多くなってきました。秋は食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋、実りの秋といわれるように楽しみの多い季節です。実りの秋に感謝して、季節ならではの味覚を楽しんでください。また、日中と朝晩の気温差が大きくなってきますので、体調をくずさないように規則正しい生活を心がけましょう。

～ みかく あき 味覚の秋です！ ～

みなさんは、どのような秋の味覚を味わいますか？
「味わう」とは、舌で「味」を感じることはありません。目、耳、鼻、口や手など、体の様々な感覚を使って味わうことができます。目からは色や形、耳からは食べたときの音、鼻からは香り、口や手からは食べ物の食感や温度を感じられ、それがおいしさにつながっています。体の様々な感覚を使って味わうことで、心の満足感も得られます。ぜひ様々な感覚を働かせて食事をしてみましょう。



《 あき しゅん しょくざい 秋の旬の食材 》

さんまの焼き魚や、さつまいも、きのこの炊き込みご飯、ぶどうなど食欲の秋を楽しんで下さい！

〈さんま〉

秋のさんまは良質な油がたくさんついています。DHA や EPA、良質なたんぱく質やビタミン類も豊富です。



〈さつまいも〉

主な成分はでんぷんでエネルギー補給に効果的です。食物繊維も多く含み便秘にも効果的です。



〈ぶどう〉

体を若く保つポリフェノールを多く含みます。色が鮮やかで粒の隙間なく大きさが均等の物を選びましょう。



10月は「世界食料デー」月間です！

10月16日は国連が制定した「世界食料デー」。世界の食料問題について考える日です。

日本では2008年から「世界食料デー」のある10月を「世界食料デー」月間としています。

この機会に、私たちが毎日食べているものはどこからきているのか考え、作ってくれた人に

感謝したり、世界中のみんなが食べられたりする世界にするには何ができるのか、考えてみま

しょう。

日本でまだ食べられるのに捨てられる食べ物 年間522万トン

そのうちの

247万トンは

家庭から



出展：国連食糧農業機関(FAO)・農林水産省



～ 今年の十三夜 ～

お月見は「中秋の名月（十五夜）・旧暦の8月15日」と

「後の名月（十三夜）・旧暦の9月13日」に行われます。

江戸時代の後期ごろから、お月見には月見団子をお供えするよ

うになりました。それ以前には、十五夜には芋を、十三夜には栗や豆をお供えていたことか

ら、それぞれ「芋名月」「栗名月・豆名月」ともいうそうです。

2022年の「十三夜」は10月8日(土)です。月見の日には、秋の夜空に浮かぶ美しい

月を眺めてみましょう。

本校の給食では、十三夜前日の10月7日(金)に「栗ご飯」を提供します。

