



# がつごう きゅうしょく 10月号 給食だより

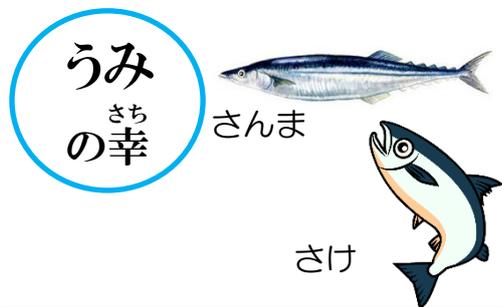
令和5年 10月  
大阪府立東淀川支援学校



す 過ぎやすい季節になりました。食欲の秋、収穫の秋、秋の味覚、などと言われるように、  
あき 秋はおいしくて栄養のある食べ物の多い季節です。秋野菜は夏野菜にくらべて水分が少ないの  
で、味が濃く甘みが強いのが特徴です。旬の食材をしっかり食べて、元気に過ごしましょう。

## しゅん しょくざい なん 旬の食材って何だろう？

「旬」とは、その食べ物がたくさんとれるうえに、一年のうちで最もおいしく、栄養価も高くなる時期のことです。秋のはじめには暑い夏の間<sup>あつ なつ あいだ</sup>に失われやすいビタミンやミネラルを多く含む、果物やきのこが旬を迎えます。そして秋が深まるにつれ、でんぷんや脂質を多く含んだいもや根菜、あぶらののった魚が旬を迎え、冬の寒さに備えようとします。秋に食欲が増すのは自然なことなのです。色々な食材が一年中手に入る時代ではありますが、季節ならではのおいしい味わい、収穫の秋を感じましょう。



うみ  
さち  
の幸

さんま

さけ



やま  
さち  
の幸



ぶどう

さつまい

きのこ

くり

りんご

<さんま>



あき 秋のさんまは良質な“あぶら”がたくさん  
のっています。D H A や E P A を多く  
含むので、血液さらさらになります。

<さつまいも>



おも 主な成分はでんぷんでエネルギー補給に  
効果的です。時間をかけてゆっくり加熱  
すると甘くておいしくなります。

## きゅうしょくクイズ

くりは主に「でんぷん」でできていて、甘くて美味しい秋が旬の食べ物です。  
くりの実の中には渋皮と呼ばれる苦い皮があります。この渋皮は何のためにあるのでしょうか？

- ① かたい外の皮を支えるため
- ② 鳥などの動物から中身を守るため
- ③ 中身の栄養をのがさないため



答えは次のページ

答え. ② 鳥などの動物から中身を守るため

甘いくりの実は鳥などの動物にねらわれやすいです。

しかし、くりは針のような「いが」とかたい皮、そしてにが苦い渋皮で三重に実を守ります。



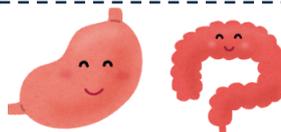
# きょうしよく 共食た～みんなで食べるとおいしいね～

だれかと一緒に食しをすることを「共食」といいます。  
ひとりで食べる食しより、みんなで食べたほうがおいしく  
たのしく感かんじますね。一緒に食べる人が美味あいしそうに食べ  
ていると、食しょく欲よくが増ましたり、食べず嫌きらいでいたものを  
ちょっと食べてみようかなと試ためしてみることもあるかと思おもいます。



今日の献立は好きが苦手が話はなしたり、友だちと「おいしいね～」と共感きょうかんしあったり、  
会かい話わを楽したのしみながら食べる食しで、心こころも体からだも元げん気きになりましよう。

## いっしょ た からだ 一緒に食べると体からだにいいこと✿



ひとりで食しをすると、短みじか時間じかんで食べてしまいがちになります。共食きょうしよくでは友だち  
や先生せんせいとの会かい話わを楽したのしみながらゆっくり食べるので、リラックスりらくすできます。リラックスで  
きると、胃腸いちょうの働はたらきもよくなるので、体からだへの負ふ担たんが減へると言いわれています。



## はやね はやお あさ 早寝・早起き・朝ごはん No.5



ちょうり くふう ひまんよぼう ちょうりほう  
調理ちょうりの工夫くふうで肥満ひまん予防よぼう — 調理ちょうり法ほうでカロリかりーダだウン —

ちょうりほうほう せつしゆ あぶら りょう か  
調理ちょうり方法ほうほうによっても摂取せつしゆする油あぶらの量りょうが変かわります。

揚あげる (フライ・天ぷら > 唐揚からあげ > 素揚すあげ) > 炒いためる > 焼やく・蒸おす > ゆでる

\*炒いためる場合ばいも、フッ素そじゆし樹脂かこう化工つかのフライパンざいりょうを使うひ、材料たに火ひが通とおりやすいよ  
う下したゆでしておくと、油あぶらの量りょうを抑おさえることができます。

