

きゅうしょく 給食だより 10月号 がつごう

令和3年10月
大阪府立東淀川支援学校

だんだんと秋が深まってきました。10月は暑さがやわらぎ、1年の中でも過ごしやすいい気候ですが、日中と朝晩の気温の差が大きく、体調管理には注意が必要です。食事から栄養をしっかりとって、風邪をひかない体をつくりましょう。

秋はスポーツの秋但也有ありますが、読書の秋、芸術の秋、そして、実りの秋でもありますね。給食でもお家でも、いろんな秋の味覚をさがしてね。

むかし
からの
ちえ

実りの秋をいわおう！

秋といえば、読書の秋、食欲の秋、運動の秋など、いろいろなことが言われますが、何と言っても、秋は「実りの秋」！

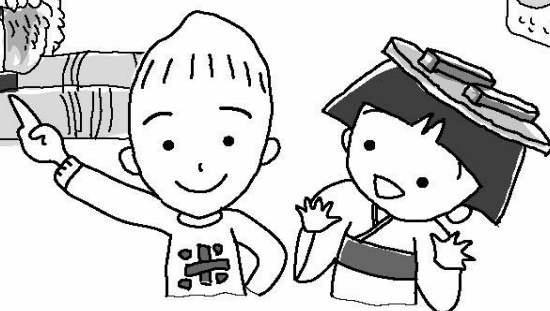
秋に収穫をむかえることをよろこんで、お祭りが行われます。

できたばかりのお米を使って「ちらしずし」をつくったり、いろいろな地域ならではの伝統食も作られます。

みなさんのお家でも、秋祭りの伝統食を楽しんでね！



ずいきまつり



さばずし



ちらしずし

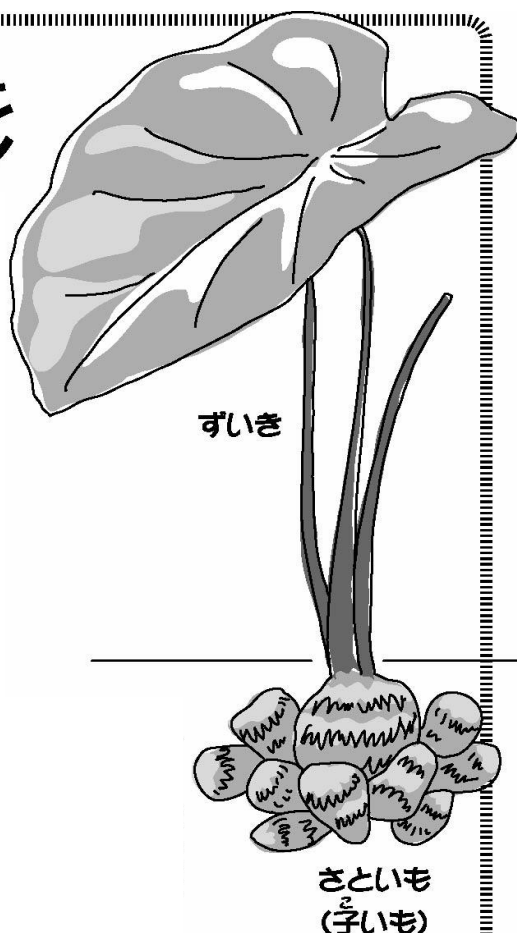
今月の
たべもの

さといも

さといも、いもなので秋の味覚。親いもから、子いも、孫いも…と増えていくので、縁起がいいといわれ、お祝い料理にも使います。さといもは、ぬるぬるしているところがパワーの秘密です。

そして、秘密はそれだけでありません。茎は「ずいき」として、煮たり、酢につけたりして食べることができます。お産をした後に、ずいきを食べるといいといわれており、葉は昔、雨の日の傘の代わりに也使ったそうです。

お散歩のときに探してみてね。



「秋の刀の魚」、と書いて
「さんま」

魚にも旬があります。とくに有名なのは、秋の秋刀魚。漢字で書くと、「秋においしくて、刀の形に似ている魚」ということで分かりやすいですね。

他にも、魚への漢字はたくさんあります。魚への漢字を調べてみましょう。

