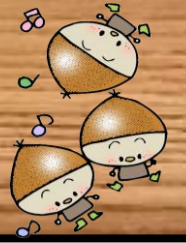




きゅうしよくニュース



令和5年 9月 池田松川学校給食センター



「○○の秋」



9月は夏から秋へと移っていく時期です。

過ごしやすい気温の秋に、「秋」といえば、スポーツの秋、読書の秋、食欲の秋・・・などと言いあらわすことが多いです。秋の活動と食べ物にはどんな関係があるでしょう？



☆スポーツの秋☆ ～果物を食べよう！～

果物には、ビタミン・ミネラルや食物せんいが多く含まれ、体の調子をととのえてくれます。

スポーツの秋、運動会などの大会が多くなる季節です。

手軽に食べられる果物には糖質が多く、素早くエネルギーが作られるので、体を動かす時におにぎりなどと一緒に食べると効果的です！

また練習後には100%果汁ジュースなどでビタミン類を摂ると疲労回復につながりますよ。



9月25日の運動会応援献立にはデザートとして梨がつきます。お楽しみに♪



☆収穫の秋☆ ～新米や旬の野菜を味わおう！～

食物の生産方法や栽培技術が発展した今の時代は、場所や季節を問わずに、色々な食べ物を食べることができます。しかし、みんなが生まれる前の昔の時代は、食べ物は自分たちの土地で、その季節に収穫できる食べ物を食べていました。そして、昔は、食べ物が一番豊富に収穫できる季節が「秋」だったのです！

みなさんの住むこの地域でも、

秋はたくさんの食べ物の収穫がされます。

中でも、「新米」のご飯は、とてもおいしいですね♪

給食でも、秋の旬の食べ物がたくさん登場します。

ぜひ意識して味わってみましょう！



きゅうしよくニュース

令和5年 9月 池田松川学校給食センター

「まる まる の 秋」

9月は夏から秋へと移っていく時期です。

過ごしやすい気温の秋に、「秋」といえば、スポーツの秋、読書の秋、食欲の秋・・・などと言いあらわすことが多いです。秋の活動と食べ物にはどんな関係があるでしょう？

☆スポーツの秋☆ ～果物を食べよう！～

果物には、ビタミン・ミネラルや食物せんいが多く含まれ、体の調子をととのえてくれます。

スポーツの秋、運動会などの大会が多くなる季節です。

手軽に食べられる果物には糖質が多く、素早くエネルギーが作られるので、体を動かす時におにぎりなどと一緒に食べると効果的です！

また練習後には100%果汁ジュースなどでビタミン類を摂ると疲労回復につながりますよ。

9月25日の運動会応援献立にはデザートとして梨がつかます。お楽しみに♪

☆収穫の秋☆ ～新米や旬の食材を味わおう！～

食物の生産方法や栽培技術が発展した今の時代は、場所や季節を問わずに、色々な食べ物を食べることができます。しかし、みんなが生まれる前の昔の時代は、食べ物は自分たちの土地で、その季節に収穫できる食べ物を食べていました。そして、昔は、食べ物が一番豊富に収穫できる季節が「秋」だったのです！

みなさんの住むこの地域でも、

秋はたくさんの食べ物の収穫がされます。

中でも、「新米」のご飯は、とてもおいしいですね♪

給食でも、秋の旬の食べ物がたくさん登場します。

ぜひ意識して味わってみましょう！

