

給食だより 9月

令和7年度9月号
郡山市立小原田小学校
2025.9.12

まだまだ暑い日が続いていますが、朝晩は少しずつ秋の気配を感じられるようになりました。「実りの秋」や「味覚の秋」と言われるように、これからの季節は旬を迎えるおいしい食材がたくさんあります。秋の深まりとともに、給食にも秋の味覚がたくさん出る予定ですので楽しみにしてください。

旬の味覚を味わいましょう♪

旬とは、自然の中で育てた野菜や果物がとれる季節や、魚がたくさんとれる季節のことです。新鮮な旬の食材は、おいしい上に栄養価が高く、市場に出回る量が多いので、値段が安いという特徴があります。

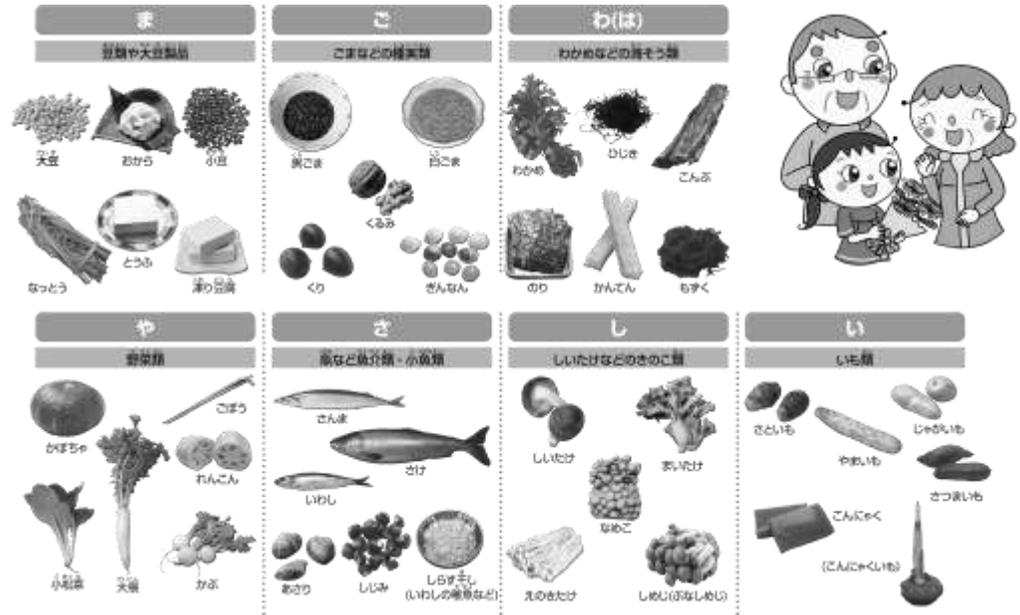


秋に旬をむかえる食材

秋は新米、さんま、さつまいもや梨など、多くの食材が旬をむかえます。町の八百屋さんや魚屋さん、スーパーマーケットなどのお店に並ぶ食材を見て、秋ならではのものを見つけてみましょう。そして、旬ならではのおいしさを、ぜひ味わっててください。

世界一の長寿国・日本の伝統食について知ろう!

「まごわ(は)やさしい」という言葉は知っていますか？これは和食でよく使う食材の頭文字をとったもので、健康な食生活に役立つ食材です。日本の平均寿命は世界一で「長寿の秘訣は和食にあり」と注目されています。「まごわ(は)やさしい」食材を使った伝統的な和食は健康な体をつくり、日本人の長寿を支えています。



よいしせいでかっこよく食べよう!

姿勢をよくして食べると消化がよくなり、両足をきちんと床につけることで体が安定し、かみ合わせや噛む力が高まります。反対にほおづえをついたり、あごを出したりするような食べ方は顔やあごの成長を阻害してしまう可能性があります。給食を食べるときは姿勢にも注意して食べるようにしましょう。

