

おうちのひとといっしょによもう！

きゅうしょくだより

令和7年10月号

郡山市立芳賀小学校



澄みきった秋空が広がる季節になりました。「芸術の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」など秋はいろいろなことにじっくり取り組むことのできる季節です。そして「味覚の秋」ともいわれるように、秋に美味しい食べ物はたくさんあります。実りの秋に感謝して、秋の味覚を楽しみましょう。

新米の季節です♪

米は、日本人の食生活に欠かせない食品です。水から炊いて、私たちの主食のごはんになります。米は体や脳のエネルギー源となる炭水化物が多く、さらにたんぱく質や脂質、亜鉛などの無機質（ミネラル）、ビタミンB1も含んでいます。



秋に食べたいもの紹介



さけ

川で生まれ、海に出て大きく育ちます。そして卵を産むためにまた生まれた川に戻ってきます。福島県にも鮭が戻ってくることで有名な川があります。



さんま

新鮮なさんまは、尾をもつと刀のようにすっと立ちます。体によいあぶらがたくさん含まれていて、大きいものほどあぶらがのっています。



さつまいも

さつまいもをおいしく育てるために大切なものは夏の太陽です。雨が降らない日が続いても元気に育ちます。

りんご

「りんごが赤くなると医者が青くなる」といわれるほどに栄養がたっぷりあります。おなかにやさしいくだものです。



秋に食べたいものはなぜ？



秋になると、昼間はぽかぽか、夜はぐっと冷え込みます。この昼と夜の気温の差がおいしい食べ物を作り出します。

また私たちの体は、寒い冬が来るのに備えて、体に栄養を蓄えようとします。そのため、秋はおいしくなった食べ物をたくさん食べられるようになるそうです。

つくってみよう！給食メニュー♪



きなココアトースト

●材料（4人分）

- 食パン・・・4枚
- マーガリン・・・45g（またはバター）
- グラニュー糖・・・大さじ1と1/2（17g）
- きなこ・・・大さじ2（14g）
- ピュアココア・・・小さじ1（2g）

ココアの量は好みで増やしてもOKです。

- ① マーガリンは湯せんまたは電子レンジで軽く温め、やわらかくする。
- ② ①に砂糖、きなこ、ココアを入れてよく混ぜる。
- ③ 食パンに塗って、トースターやオーブンで焼いて出来上がり。（給食ではオーブンで5～6分焼きました。）

10月の「推し☆給食」

10月23日（木）かぼちゃみそすいとん

かぼちゃのパスタを練りこんだ、モチモチの手作りすいとんです。みそで味つけし、みなさんがホッとするような味になっています。心も体も温まりますように♪

