



給食だより



おいしそうな



紹介♪

まだ暑い日もありますが、虫の声や空の様子に少しずつ秋の訪れを感じる季節になりました。
秋は、おいしい食べ物がたくさん実る季節です。
さつまいもやきのこなどの秋の味覚を楽しみましょう。



秋の実りを味わおう ～おいもときのこのお話～

秋になると、おいしい食べ物がたくさん実ります。
子どもたちに人気なのが「さつまいも」と「きのこ」です。



さつまいもは、夏の間に土の中で栄養をたっぷり蓄え、秋になると甘くおいしく育ちます。食物繊維が豊富で、おなかの調子を整える働きがあります。
また、ビタミンCも含まれており元気な体づくりを助けてくれます。
焼きいもや蒸しいも、スープなど、さまざまな料理で楽しめる秋の味覚です。



しめじやえのき、しいたけなどのきのこ類も秋が旬です。
きのこには、おなかの中をきれいにしてくれる食物繊維や、骨の健康を支えるビタミンDが含まれています。
独特のうま味があり、汁物や炒め物に加えると、料理がおいしくなります。



ぜひご家庭でも秋の味覚を楽しみながら、
「これはどこで育つのかな?」「どんな形をしているかな?」と
季節の恵みに感謝しながら、おいしくいただきます。

さつまいも おくさん

作 もとしたいづみ
絵 市居みか

ある日、子どもたちがおいもほりにやってきました。
「えい!」と抜くと、ぽーんと空高く飛ばされてしまいました。
気持ちよく空を飛んでいたと思ったら、暑くて焼きいもになりそう～。
おひさまがじりじり照りつけている、と思ったら、そのまま海の上へ真っ逆さま。落ちたところは?
さつまいもおくさんは、どこに行っちゃうのでしょうか?
つぎつぎと展開されるユニークなナンセンス劇場は、ほのぼのとして、読み聞かせにぴったりです。
おいもほりの季節に、いっそう楽しくなる絵本です。



(株)フードシステム

ようちえん給食事業部

TEL 076-452-6111
<https://www.foodsystem.co.jp>

