

もぐもぐだより

みの あき あき しゅん しょくざい し 実りの秋！秋の旬の食材を知ろう！



秋は、読書の秋、スポーツの秋、食欲の秋といわれています。秋は夏に比べて気温が下がり、過ごしやすい気候になるため、読書や、スポーツを満喫できる季節です。また、秋は魚や野菜、果物がたくさん採れる季節で、給食でも旬の食材をたくさん取り入れています。秋の旬の食材を知り、たくさん食べて、風邪をひかない体をつくり、冬を迎えましょう！

～きのこ編～

～さかなへん 魚編～

ぶなしめじ

エリンギ

ハタハタ

おき 沖ギス



1番有名なきのこ。ピタミンDを豊富に含む。

きのこの中でも食物繊維を豊富に含む。

丹後地域では小ぶりなハタハタがとれる。

丹後に秋を告げる魚。焼いても揚げても美味しい。

～やしいへん 野菜編～

～くだものへん 果物編～

さつまいも

ごぼう

なし

ぶどう



ビタミンCが豊富で、お菓子にしても美味しい。

香りがよく、食物繊維を豊富に含む。

甘みがあり、みずみずしい。カリウムが豊富。

ビタミンCが豊富。ワインの原料にも。



11月24日は和食の日！



「いい日本（にほん）食（しょく）の日【11月24日】」は「和食の日」です。日本人一人ひとりが和食文化への理解を深め、次世代に伝えてほしいという願いが込められています。今年は「和食の日」である24日が祝日明けであることから、翌日の25日に「出汁」をきかせた和食の日献立を実施します。お楽しみに♪