



きゅうしよくだより

令和8年9月30日発行
相模原市立中央小学校
給食室

しよくよく あき たの

食欲の秋を楽しもう！

秋は、おいしい食べ物がたくさん出てくる季節です。給食でも旬の食材を取り入れ、季節の美味しさを感じられる献立を作っています。「今が旬の食べ物は何か？」と考えながら、味わって食べてみましょう。

こんげつ
今月の
目標

旬の食べ物を知ろう

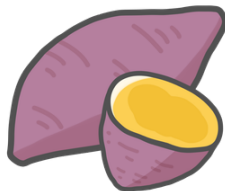
食べ物には、一番おいしく、たくさんとれる時期「旬」があります。旬の食材は、その季節ならではのおいしさを楽しむことができ、栄養もたっぷり含まれています。

秋の旬の食べ物



☆きのこ

食物繊維やビタミンCが豊富で
香りや食感が楽しめます。



☆さつまいも

食物繊維が多くお腹の調子を
整える働きがあります。
ホクホクとした甘さが
美味しい秋の味覚です。



☆かき

ビタミンCが多く含まれ
秋の果物として親しまれています。



☆れんこん

ビタミンCや食物繊維が多く
シャキシャキとした食感が
人気の根菜です。



☆さんま

たんぱく質や
体に良い脂質を含み
成長期の体作りを支えます。

保護者の方へ

秋は美味しい食材がたくさん実る季節です。

買い物中に旬の食べ物を探してみるのも、お子さまの興味に繋がります。給食でも秋の味覚を取り入れますので、ぜひご家庭でも話題にしてみてください。

7月

みんなの声

フルーツポンチのサイダー
シュワシュワした♪
カレー南蛮うどんが
食べたかった...



★ごはん 委託業者が炊いたごはんです。産地は自校炊飯と同じものを使用します。

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★

★★★★★