



令和8年10月
港区立御成門学園
御成門小学校
校長 阿部俊幸
栄養士 森 友香

朝夕は少し涼しくなってきました。日中との気温差があり、体調を崩しやすい時期です。健康管理には気をつけましょう。実りの多いこの季節は、お米や果物など農作物の収穫がめじろ押しで、おいしい食べ物が豊富に出回ります。よく食べ、よく運動して、心も体もともに実りの多い充実した秋にしていきましょう。

主食としてのご飯のよさ



主食にはお米のご飯のほか、小麦などから作られるパンやめんもあります。主食となる食べ物に多く含まれている炭水化物(糖質)は体や脳を動かすエネルギー源で、子どもたちにとっては体が成長するために欠かせません。主食としてのご飯には次のようなよさがあります。

●どんな料理にも合う!



●腹持ちがよい!



●塩分はゼロ!



●量の調整がしやすい!



10月23日 十三夜

9月の十五夜の次に美しい月を見ることができるといわれているのが十三夜です。

秋の収穫祝いをかねており、栗や豆類の時期であることから「栗名月」「豆名月」と呼ばれています。

給食では...

栗を使った「おこわ」と、さつま芋と小豆の「和風スイートポテト」を、提供します。

ススキ、お団子以外の
お供え物



お月見は年に3回
秋の収穫祭りも
兼ねています

秋においしい旬の食べ物を食べよう

秋は、米や芋、きのこ、栗、柿、さんまなど、たくさんの美味しいものが出回る季節です。

給食でも、たくさんの旬の食材が登場します。

実りの秋に感謝して、美味しい味覚を楽しんでください。

