

令和 8 年 10 月 2 日（金） 中央学校給食センター

【献立名】 秋の香りご飯 牛乳 さばの七味焼き
チンゲン菜のごまドレッシング和え 豚汁



【ひとロメモ】

季節を感じながら食事をしよう

（食文化）

私たちが暮らす日本には、「春」「夏」「秋」「冬」と季節が分かれており、その季節ごとに旬の食べ物があります。旬の食べ物を通して、四季を感じることができるのが、「和食」の良さでもあります。

給食でも、献立を通してみなさんに季節を感じてもらえるよう工夫しています。今日の給食には、きのこを使った「秋の香りごはん」やごぼうを使った「豚汁」など秋が旬の食材がたくさん使われています。

季節を感じながら、味わっていただきましょう。

令和8年 10月 2日（金） 第二学校給食センター

（献立名） 麦ごはん 牛乳 麻婆豆腐 中華サラダ みかん



【ひとロメモ】

みかんを味わおう

（食品を選択する能力）

10月からみかんが給食に登場しました。みかんは、簡単に皮がむけて食べやすいくだものです。みかんは、冬の果物のイメージですが、10月ごろから収穫されています。10月から「極早生」、「早生」11月頃に「中生」12月ごろから「晩生」と収穫できる時期が違っており、太陽の光や気温によって、晩生になるほど甘くなっていきます。

みかんは果物の中でもビタミンCが多いことが特徴です。ビタミンCは病気に対する抵抗力を高めたり、疲れをとるなどの働きがあり、私たちには必要な栄養素です。

これから旬のみかんを味わっていただきましょう。

令和 8 年 10 月 2 日（金）

飯山学校給食センター

【献立名】

秋の香りごはん 牛乳 さばの七味焼き
チンゲンサイのごまドレッシングあえ 豚汁

《今日の丸亀産の食材》
チンゲンサイ、葉ねぎ



【ひとロメモ】

旬のきのこについて知ろう

（食文化）

図鑑などで名前が記されているきのこは世界に約2万種、日本に約3千種もあるといわれています。ただ、それらは地球上に実在するきのこのわずか1割にも満たないそうです。それほどまでに、きのこには、まだまだ解明されていないことがたくさんあります。しかし、私達日本人は「秋の味覚」として、古くから親しんできました。

では、ここで問題です。今日の給食に登場している「秋の香りごはん」には、何種類のきのこが入っているでしょう？

① 1種類 ② 2種類 ③ 3種類（・・・5秒待つ）

答えは、③の3種類です。しめじ、えのきたけ、しいたけの3種類のきのこが入っています。

きのこが苦手な人もいるかもしれませんが、秋の味覚を味わっていただきましょう。