

# 食育だより

令和6年10月

岐阜市立藍川東中学校

## 秋の食を楽しもう！



日に日に秋らしくなってきました。秋は、米、野菜、果物、魚など、日本の食卓を彩る食べ物が旬を迎えます。「旬」とは、その食べ物がたくさんとれるだけでなく、一年の内で一番味がよく、栄養価も高くなる時期のことです。現在は、いろいろな食べ物が年中手に入りますが、季節ならではのおいしさを味わい、収穫の秋を感じましょう。

### ○秋に旬を迎える食べ物を味わってみましょう

なす、にんじん、だいこん、ごぼう、れんこん、さつまいも、さといも、じゃがいも、きのこ類、サケ、カツオ等



### ○秋の行事食について調べてみたり、味わったりしてみましょう

\*十三夜…今年は10月15日(火) 「豆名月」「くり名月」と言われ、豆やくりをお供えします  
今年の十五夜は9月17日(火) 「いも名月」と言われ、いもや団子をお供えします  
\*いも煮(さといも) \*ハロウィーン(かぼちゃ) \*秋祭り(各地の郷土料理)等

## 岐阜の味を紹介

### 柿

～岐阜県では、9～12月に出荷されています～



皮をむいて生で食べるだけでなく、料理にも使える果物です。

岐阜県は、全国でも有数の柿の産地で、「富有柿」発祥の地としても広く知られています。「富有柿」は、甘柿の王様と言われています。

柿は、とても栄養価の高い果物で、ビタミンA、Cの含有量が他の果物より多いのが特徴です。

### 給食メニューを作ってみませんか

#### 「アユの薬味だれ」



作り方は  
こちらから



QRコードは株式会社デンソーウェブの登録商標です

岐阜市の学校給食では、「アユ」をいろいろなタレで味わいます。シンプルな「薬味だれ」に挑戦してみましょう。

<https://www.city.gifu.lg.jp/kosodate/gakkou/1003862/1003875.html>

## 10月の献立テーマ：旬の食材で食欲の秋

本格的な秋が到来し、一年の中で最も過ごしやすい季節になります。子どもたちも体が一回り大きくなり、また気候的にも食欲が増す時期です。いも類、きのこ類、根菜類を使用して、食事からも秋の到来を感じられるように工夫しています。