

# すくすくぐんぐん かまっ子

令和7年10月  
No. 6  
作成：嘉麻市内  
学校栄養士

あき 秋は、味覚の秋といわれるように、いま しゅん 旬のさつまいも、くり、きのこ類など食べ物がたくさんあります。実りの秋に感謝して、おいしい秋の味覚を楽しみましょう。



## しゅん た もの 旬の食べ物のよさを知ろう！

「しゅん」という言葉を知っていますか？「しゅん」とは食べ物が1年の中で一番多くとれ、新鮮でおいしく食べられる時期のことです。最近では、ハウス栽培などで一年中出回っている食べ物も多く、旬が分かりにくくなっていますが、旬の食べ物のよさを知り、上手にとりいれて食べるようにしましょう！

## しゅん た もの 旬の食べ物は いいこといっぱい！

### た 食べておいしい！



かお 香りやうまみが多いとともに、そざい 素材のあじ 味が濃くて、おいしいです。

### ちきゅう 地球にやさしい！



せきゆ 石油などのエネルギーをあまり使わず、つか に自然の恵みで栽培できます。

### きせつ 季節のおたより！



きせつ 季節の移り変わりを食べ物を通して、かん 感じられます。その季節を健康に過ごすための栄養素もたっぷりです。

### せいかつ 生活にうれしい！



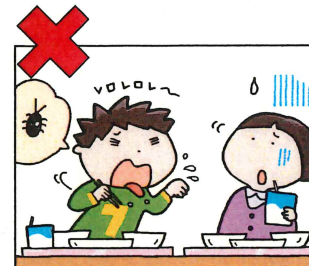
しゅん 旬の季節に大量に出回るため、価格が安くなります。新鮮で安全なものを食べることができます。

## こんげつ きゅうしよくもくひょう 今月の給食目標



## がつ たの た 10月：楽しく食べよう。

## しょくじちゅう たの わだい 食事中は楽しい話題にしよう



しょくじ 食事マナーは、ひと たの 楽しく食事するために大切なことです。周りの人が不快になるような話は避けて、楽しくなる話題を選びましょう。また、話す声の大きさにも注意しましょう。

しょくじ 食事にはエネルギーや栄養素をとる以外にも、ひと ひとのつながりを深めたり、こころを和ませたりする働きがあります。食事マナーは昔から伝えられてきたもので、相手をいやな気持ちにさせないことやきれいに食べるために守ってほしい大切なことです。

「美しいマナー」で食べましょう！

## きゅうしよく ひじょうしよく きゅうきゅう 給食で非常食「救給コーンポタージュ」を出しました！



ご家庭で非常食を備えていますか？

9月1日の「防災の日」にちなんで、給食室で保管していた非常食である「救給コーンポタージュ」を給食で出しました。救給コーンポタージュは、温めなくても、水がなくても食べられ、栄養を考えてつくられた給食用の非常食です。非常食給食を食べながら、災害について考えることができました。また、子どもたちからは「食べやすかった」という声が聞くことができました。