



11月食育たより

令和5年11月号
大府市教育委員会



田や畑には秋の作物が実り、店では、いろいろな種類の野菜や果物などが売られています。どの食材にも「旬」があります。「旬」とは、その食材がたくさん収穫でき、一番おいしく食べられる時期のことを言います。旬の食材にはよいところがたくさんあります。積極的に食事に取り入れていきたいですね。

★旬の食材のよいところ

① 栄養価が高い

例えば、秋から冬が旬のほうれん草の栄養価は、最も多い12月が最も少ない9月の5～8倍もあります。

2020日本食品成分表8訂より

② 環境にやさしい

(旬産旬消)

ハウス栽培より旬の時期に収穫する露地栽培のほうが、消費するエネルギーやCO₂の排出が少なくなります。

③ 四季を

感じられる

食材を通して季節を感じることができます。

実りの秋・食欲の秋



こめ

かぶ

れんこん

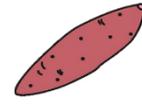
秋が旬の食べ物



きのこ類



里いも



さつまいも



りんご



さけ



さば



愛知の秋を味わう学校給食の日



大府市では11/17(金)に「愛知の秋を味わう学校給食の日」とし、愛知県産の食材を多く使った給食が出ます。私たちが暮らしている場所でとれた食材から秋を味わいながら、感謝して食べましょう。

ごはん	米は大府市産のおおぶニック米の「あいちのかおり」を使用しています。おおぶニック米とは、大府市内で有機農業の推進に取り組む農業グループが栽培したお米のことです。	
牛乳	知多半島の牛の乳から作られます。	
みそカツ	愛知県でよく使われる赤みそをカツにかけています。	
愛知のゆかり和え	愛知県産のキャベツと愛知県産の赤じそを使っています。	
愛知の秋野菜たっぷり汁	愛知県産や大府市産の秋野菜をたっぷり使った汁です。にんじん、かぶ、里いも、ねぎが入っています。	
ういろう	愛知県の郷土料理です。米粉で作られています。	



毎月19日は「食育の日 ~おうちでごはんの日~」



※給食実施日の3日前(土・日・祝日は除く)の午前9時までにご家庭から欠食連絡があった場合は、欠食とし給食費をいただきません。