

# たのしい食育

※このおたよりは、食に関する情報を載せていますので、お子さんと一緒にご覧ください。

## あき み かく たの 秋の味覚を楽しみましょう♪

秋は、日本人の食生活に欠かせない米が収穫される季節です。また、ぶどうやりんごなどの果物の他にも、いもやきのこなど、様々な秋の味覚を楽しむことができます。

さんま



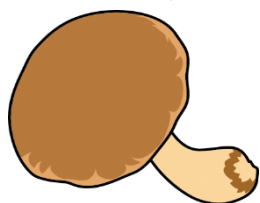
秋の字がつく「秋刀魚」は秋に脂がのっておいしい魚です。

こめ



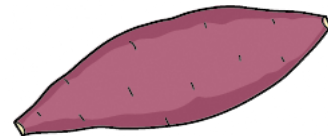
秋は新米の季節です。新米は香りがよく、やわらかくて独特のうまみが楽しめます。

しいたけ



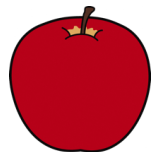
食物繊維が多く含まれ、独特のうまがあります。

さつまいも



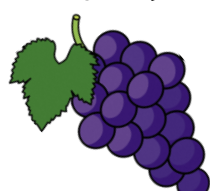
加熱すると甘みが増します。焼きいもは、その特徴を生かした食べ方です。

りんご



秋から冬にかけて最もおいしい時期になります。香り高く秋を感じる果物です。

ぶどう



ブドウ糖や果糖が豊富で、みずみずしさの特徴の果物です。

令和6年10月  
編集・発行  
福知山市学校給食会  
学校給食センター  
(小学校)

市内学校給食の米飯は、**福知山産コシヒカリ**を使っています！

新米の季節となりました。

福知山市内の学校給食の米飯は、全量、福知山産コシヒカリを使っています。

市内の農家の方が栽培されたお米を子どもたちに食べてもらい、地域のお米のおいしさを味わってほしいと思います。

このほか、給食では、市内産農産物を味わってもらうよう、地元産の野菜も使用しています。



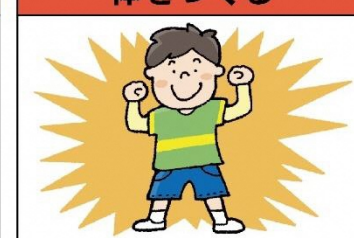
## 知っていますか？ 五大栄養素の働き

| 炭水化物                          | 脂質                          | たんぱく質                       | 無機質                          | ビタミン                      |
|-------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|------------------------------|---------------------------|
| <br>多く含む食品<br>米、パン、めん、いも、砂糖など | <br>多く含む食品<br>油、バター、マヨネーズなど | <br>多く含む食品<br>魚、肉、卵、豆・豆製品など | <br>多く含む食品<br>牛乳・乳製品、小魚、海藻など | <br>多く含む食品<br>野菜、果物、きのこなど |

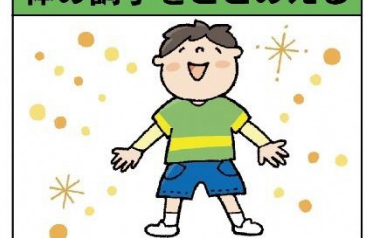
エネルギーになる



体をつくる



体の調子をととのえる



「食べること」は、わたしたちが成長したり、活動したり、健康を保ったりする上で欠かせない大切なことです。食品にはそれぞれ、含まれている栄養素や体内での働きが違うため、色々な食品を組み合わせるようしましょう。