



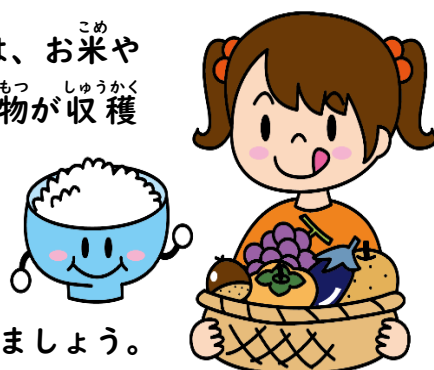
食育だより

上尾市立東町小学校
令和8年度10月号

実りの秋・食欲の秋 旬の味覚を楽しもう!

日に日に暑さがやわらぎ、過ごしやすい気候になりました。秋は、お米や大豆、里芋など、昔から日本人の食生活に欠かすことのできない作物が収穫を迎える季節です。また、漢字で「秋刀魚」と書くサンマをはじめ、サケ、サバ、カツオなどの魚は、秋になると脂がのっておいしくなります。

秋の実りや自然の恵みに感謝し、旬の食べ物をおいしくいただきましょう。



秋に美味しい食べ物



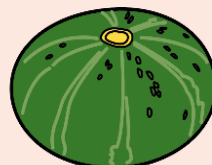
新米



里芋



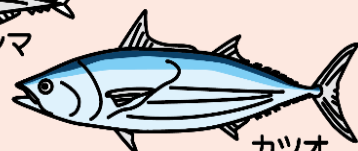
さつまいも



かぼちゃ



サンマ



カツオ



サケ



サバ



なす



栗



きのこ



梨



ぶどう



柿

- ～10月の給食では、秋に美味しい食べ物をを使った献立がたくさん出ます!～
- ◎2日(金) まいたけごはん
 - ◎13日(火) 大学芋(さつまいもを使用)
 - ◎20日(火) さつまいものシチュー
 - ◎21日(水) さんまのかば焼き
 - ◎22日(木) きのことスパゲッティ (しめじ、エリンギを使用)
 - ◎28日(水) パンプキンスープ (かぼちゃを使用)



10月30日(金)は、就学時健診のため、3時間授業、給食なしで下校となります。昨年度と違いますので、お気を付けください。