

10月食育だより

令和8年10月
戸田第二小学校
給食室

「味覚の秋」がやって来た！！

五感で味わい、食事を楽しみましょう

新米をはじめ、さまざまな農作物が収穫の時期を迎えています。サンマやサケなどの魚も脂がのっておいしい季節です。このように秋は旬の食べ物が豊富で、気候も過ごしやすく食欲が増すことから、「味覚の秋」や「食欲の秋」といわれます。

食事のとき、テレビやスマートフォンを見ながらダラダラ食べていませんか。食事に集中してよく味わうことで、満足感が高まり、心も体もリフレッシュできます。

五感を使って味わい、「味覚の秋」を楽しみましょう。



味覚の秋・食欲の秋

秋を楽しめる「オススメ献立」3選

10月8日
白花豆のケーキ



白花豆（ベニバナインゲン）を使った手作りケーキです。

10月16日
秋味シチュー



さつまいもの甘味を楽しめることまちがいなし！

10月28日
きのこの森のスパゲティ



きのこを4種類使っています。食べやすいようにツナとベーコンが入っています。

秋のオススメ食材ビンゴにチャレンジしてみよう！

★ビンゴのヒント（給食に出る日）★

10月8日 白花豆のケーキ

10月16日 秋味シチュー

さつまいも、しめじ、エリンギ、マッシュルーム

10月19日 パンプキンのクリーム煮

10月28日 きのこの森のスパゲティ
しめじ、えのきたけ、マッシュルーム



しめじ



かぼちゃ



エリンギ



しろはなまめ



さつまいも



えのきたけ



ごぼう



マッシュルーム