

給食だより 10月

伊根町立伊根小学校
令和5年9月29日

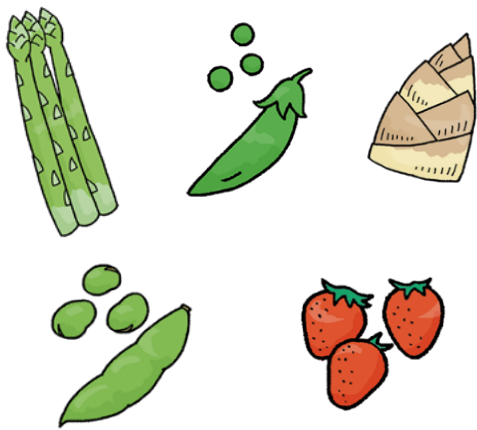
夏から秋の空気に変わってきました。体調を崩しやすい季節の変わり目ですが、体調を崩したり、風邪を引いたりしていないでしょうか？「食欲の秋」ともいわれるように、秋にはおいしい食べ物がたくさんあります。旬の食べ物で心も体も栄養を摂って、元気に過ごしましょう！



秋には旬の食べ物がたくさんあります。旬とは、野菜や魚などのさまざまな食材が一番よくとれて、味が最も良い季節のことです。旬の食べ物は、甘みやうまみが増しておいしいだけでなく、栄養価も高く、とれる量が多いため安く手に入るなど、良いところがたくさんあります。

10月の給食でも、秋が旬の食べ物がたくさん登場します！楽しみにしていてくださいね♪

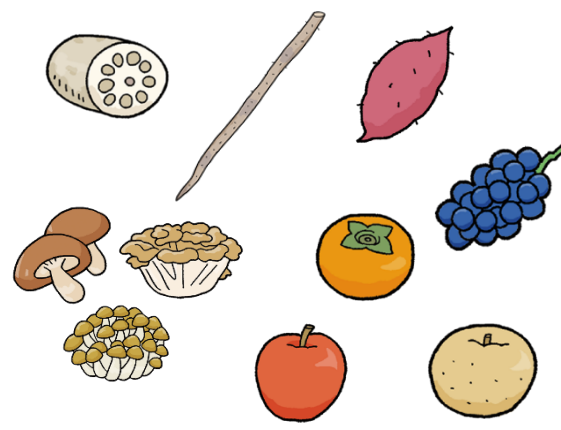
春が旬の食べ物



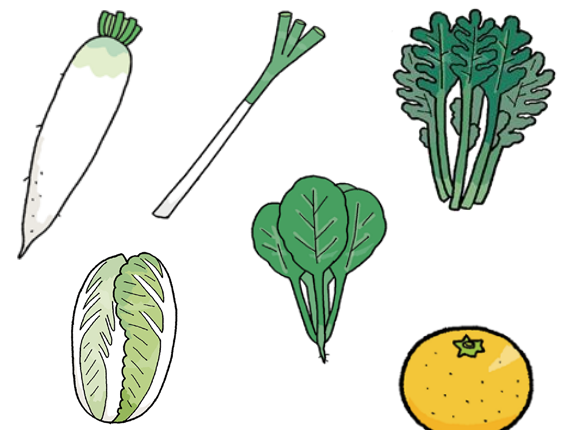
夏が旬の食べ物



秋が旬の食べ物



冬が旬の食べ物



給食を支えてくださっている生産者さん

伊根町の給食では、地元の生産者さんが届けてくださる食材をたくさん使用しています。

食の安全性への関心が高まる中、地元の生産者さんが食材を届けてくださり、安心して給食をいただけることは、伊根町の給食ならではの良さではないでしょうか。

伊根小学校の栄養黒板でも、その日の給食に使用している伊根町産の食材とその生産者さんの写真を掲示しています。ぜひチェックしてみてください！

今日の伊根町産

