



10月 給食だより



富山市立三成小学校

暑さがやわらぎ、外で体を動かすのに気持ちのよい季節になりました。秋は「実りの秋」といわれるよう、米やいも類、果物など様々な食べ物が収穫の時期を迎えます。今回は秋が旬の食べ物を紹介します。栄養満点でおいしい秋の味覚を積極的に取り入れ、元気に登校しましょう。

『旬』の食材を味わってみよう

旬ってなに...?

「旬」とは、その食材がよく採れる時期のことです。
旬の食材は良いところがたくさんあります！

~旬のいいところ3選~

1. 新鮮でおいしい

うま味や香りが強く、食材そのものの味わいを楽しめます。

2. 栄養価が高い

他の時期に比べて栄養価が高く、夏で疲れた体の疲労回復や冬に向けてのからだづくりを助けます。

3. 価格が安定している

生産量が多く、他の季節よりも価格の変動が小さいため、毎日の食事に取り入れやすいです。



今月の新献立 紹介！

～プルコギ～

【材料（4人分）】

・にんにく	1/2片
・たまねぎ	1個
・にら	1束
・もやし	1袋
・油	大さじ1
・オイスターソース	大さじ1
・ごま油	小さじ1

【作り方】

- ①にんにくはみじん切り、たまねぎは薄くスライスし、にらは2cm長さに切る。
- ②豚もも肉に、さとう、酒、しょうゆをもみこみ、下味をつける。
- ③フライパンに油をひき、にんにくを加えて香りがたらたら、②を入れ炒める。
- ④③に火が通ったらたまねぎ、もやしを加え炒める。
- ⑤野菜にも火が通ったら、にら、オイスターソース、ごま油を加え、味をととのえる。

豚肉を牛肉に代えてもおいしいです

・豚もも肉	400g
・さとう	小さじ2
・酒	大さじ1
・しょうゆ	大さじ1/2

SDGs!

食品ロスについて考えよう

食品ロスとは、まだ食べることができるのに、捨てられてしまう食品のことです。

買い物・料理・食事の3つの場面での食品ロスを減らす工夫を紹介します。

買い物

あらかじめ冷蔵庫にある食材を把握して、余計な食品を購入しないようにしましょう。



料理

残った料理は、保存容器で保存したりアレンジして別の料理に生かしましょう。



食事

食べ残しをしないために、食べきることができる量を作りましょう。



自分にできることから始めてみましょう！