



きゅうしょく だより

こんげつ きゅうしょくもくひょう
旬の食べ物について知ろう

さがみはらしりつ おおさわしょうがっこう
令和8年10月
*うちのひととよんで
ください。



今月の給食目標は、「旬の食べ物について知ろう」です。秋は、「味覚の秋」と言われるように、たくさんの食材が旬を迎えます。今月は、「旬」の食べ物について紹介します。また、旬の食材を使ったメニューもたくさん取り入れているので、チェックしてみてください。

旬について知ろう！

「旬」とは、自然の中で育てた野菜や果物が収穫されたり、魚が多く水揚げされたりする時期のことです。食べ物によってその時期は違いますが、最もおいしくて栄養も豊富に含みます。旬のものを食べることで、自然のめぐみや四季の変化を感じることができます。



神奈川県や相模原市の旬の食べ物を知ろう！

相模原市の給食では、地場産物（地域でとれた食べ物のこと）をたくさん取り入れています。季節によって生産・収穫される量や種類は違いますが、神奈川県・相模原市でも様々な農水産物を生産しています。どんな季節にどんな食材が旬を迎えるのか覚えましょう。（下の★印は相模原市でも生産されているものです。）

春に旬を迎える食材

★キャベツ、★こまつな、★たまねぎ、
湘南ゴールドなど

三浦市は、「春キャベツ」の産地として、有名です。三浦市の春キャベツは、葉がやわらかく、甘みがあるのが特徴です。湘南ゴールドは、小田原市、湯河原町、大磯町など神奈川県西部で収穫されています。



秋に旬を迎える食材

★にんじん、★ごぼう、★長ねぎ、
★さつまいも、みかんなど

相模原市の郷土料理に使用する食材が多くあります。「かて飯」には、にんじんやごぼう、「石垣団子」には「さつまいも」を使用しています。



夏に旬を迎える食材

★とうもろこし、★きゅうり、★トマト、
★オクラ、★ブルーベリーなど

相模原市でも多くの野菜や果物が収穫されています。給食では、和泉さんの畑でとれた「とうもろこし」や向山農園さんの畑でとれた「オクラ」などを取り入れています！



冬に旬を迎える食材

★はくさい、★ほうれんそう、
★大根、★さといも、★ゆずなど

ゆずは、相模原市緑区藤野地区の特産品で、香りがよいのが特徴です。また、給食では、和泉さんの畑でとれた、大根、はくさい、さといもなどを取り入れています。



旬の食べ物の栄養価～

旬の食材は他の時期と比べて栄養素を豊富に含みます。例えば、ほうれん草には、β-カロテンやビタミンCなどが豊富に含まれています。1年中出回っているほうれん草ですが、夏に収穫したものと、旬である冬に収穫したものでは、ビタミンCの量が違います。



生のほうれん草100gあたりの
ビタミンC含有量

～10月の給食のお知らせ～

・7日（水）目の愛護デー献立

10月10日は、「目の愛護デー」です。7日（水）は、目の健康をよくしてくれる「アントシアニン」がたくさん入った「ブルーベリー」のマフィンをとりました！この日のブルーベリーは、相模原市緑区のふるべの樹さんととれたものです！地元の味を味わって食べてほしいです。



・30日（金）運動会応援献立

10月31日（土）は、運動会ですね。30日（金）は、運動会応援献立として、「チキンみそカツ」、「紅白あえ」を取り入れました。チキンみそカツは、「勝負に勝つ！」という意味から縁起を担ぎ、取り入れました。紅白あえは、新しい応援メニューとして取り入れました。応援献立を食べて、どちらの組も頑張ってください。

