



令和7年 秋号

おいしく楽しく食べるために！
食事のマナーを守りましょう

おはしは正しく持ちましょう

- 上のはしを動かして、はし先で食べ物をはさむ

姿勢をよくしましょう

- 背筋をのばす
- ひじはつかない
- 足の裏を床につける



おわんは手に持って食べましょう

- 小さいお皿も手に持つ
- 大きいお皿は手を添えて食べる



！ 食べるときに気をつけること

★ 食べやすい大きさにしてから口に入れます



★ 口をとじてよくかんで食べましょう



★ 早食いをしたり、食べている人を笑わせたりするのは絶対やめましょう



食欲の秋、収穫の秋到来!!
旬の野菜や果物、ハロウィンなどの行事食などなど、
双葉っ子たちが喜ぶ美味しい給食を提供しますよ♪
秋も給食の先生の愛情たっぷり給食をお楽しみに〜♡

食欲の秋 ということに、秋は一年の中で最も食べ物が美味しい季節。

たくさんの食べ物が旬を迎えることから、**実りの秋**とも呼ばれます。

旬を知り味わうことは、子供たちが食に興味をもち、食べることの楽しさを知ってもらうことから**食育**にもつながります。豊かな心と健康な体を育むため、美味しく栄養たっぷりの秋の旬を積極的に取り入れてみませんか？

秋に旬を迎える主な食べ物



秋に旬の食べ物が
多いのはなぜ？

夏に太陽の日差しをたっぷり浴びることや、
冬を越える準備をすることから、**栄養分と旨味**
が蓄えられるため、旬のものが多くなります。

秋は、越冬や産卵に備え栄養を蓄えるので、
一年の中で最も脂が乗る時期。そのため、
秋に食べ頃を迎える魚が多くなります。

旬の食べ物は、
環境に優しい？

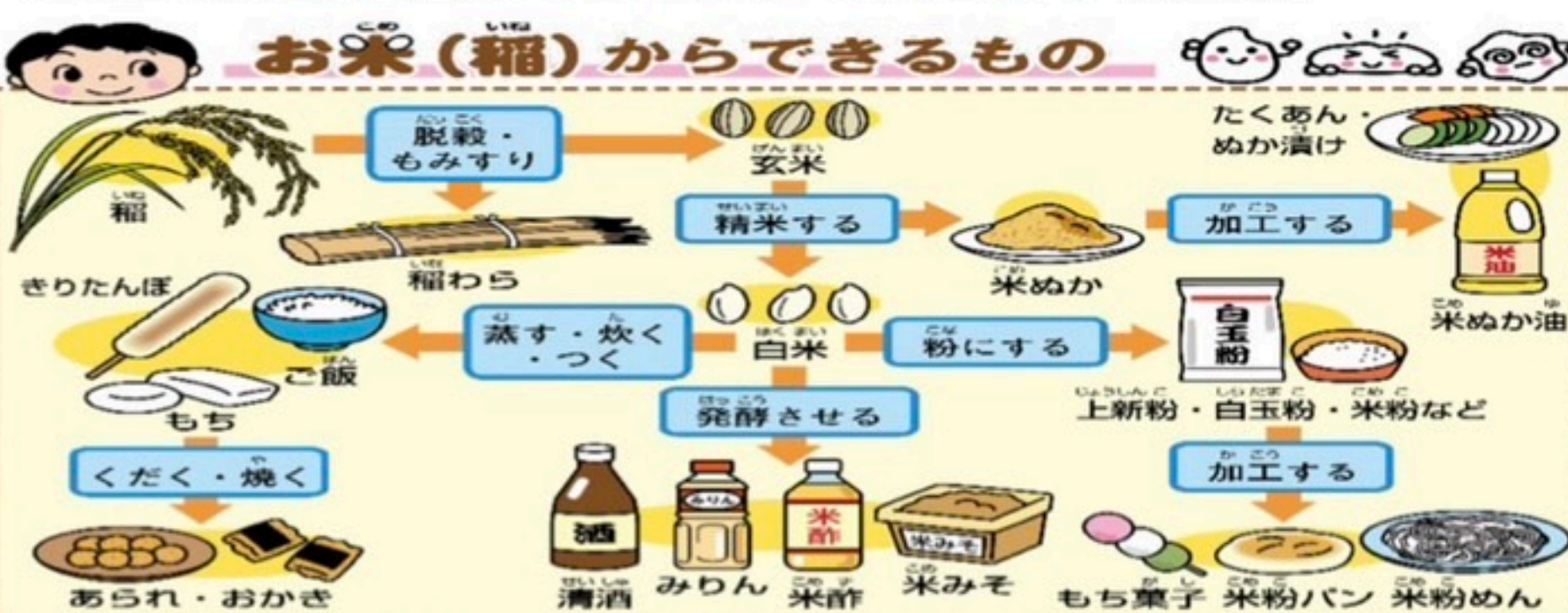
今はハウス栽培などにより、
様々な食べ物を1年中手に入れ
ることが出来ます。
ハウス栽培は暖房の使用や輸
送により、地球温暖化の原因
にもなるCO₂を排出してしま
います。一方で旬の食べ物は、
自然の気候の中で育ち、身近
な地域で販売されるため、
エネルギーの使用量が少なく
済みます。旬の食べ物を食べ
ることは、**環境への負担を減
らす**ことにつながるのです。

お米のおはなし

新米の季節になりました!!
ほかほかご飯はもちろん、
みんな大好きなお団子
お煎餅 発酵調味料も
お米から出来ています!!
お米ってすごいです

こんな給食
食べています♪

愛情たっぷり手作りです♡



枝豆フォカッチャ

丑の日クッキー

9月クッキー



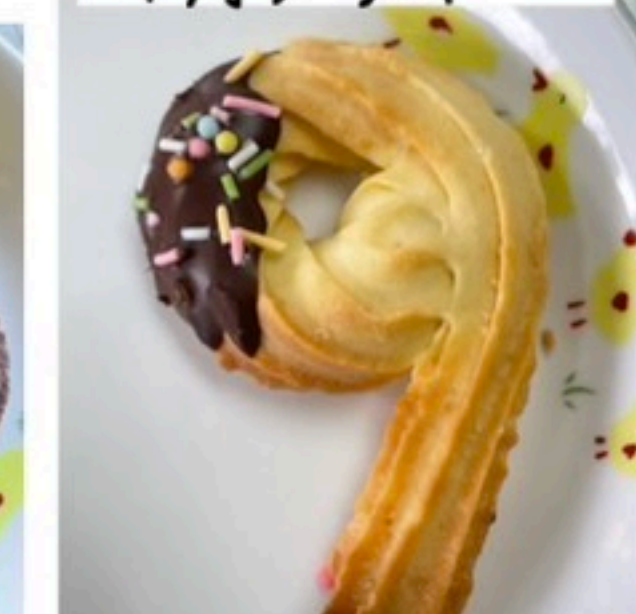
お彼岸おはぎ



高野豆腐の
コロコロ揚げ



梅ヶ枝餅



枝豆おにぎり

マシュマロサンド

