



あき しょくよく あき よ た もの きせつ あき しゅん むか た もの し
秋は、「食 欲の秋」と呼ばれるように、食 べ物がおいしい季節です。秋に 旬 を迎える食 べ物を知り、
みの あき かんしゃ あじ
実りの秋に感謝して、おいしく味わいましょう。

こんだてめい
【献立名】

きのこごはん・牛 乳 ・かつおのミンチカツ・さつまいものみそ汁

きょう きゅうしょく つか
今日の 給 食 に使われている秋が 旬 の食 べ物



かつお



さつまいも



しいたけ



しめじ

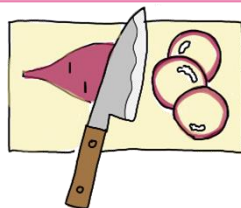


えのきたけ

(きのこ類)

すごいで！ た もの
食 べ物の はたらき

さつまいもを切った時に出る白色の液体は、
「ヤラピン」という成分で、この成分がおなかの
ちょうし ととの はたら
調子を整える働きがあります。



き こ
「きのこ」は木の子ども！



きのこは、木の根や落ち葉が多く積もったところから生えることから「きのこ」とよばれます。

1

きのこは、木から
えいよう きゅうしゅう
栄養を吸 収する

きのこは、木の成長を助ける

4

3

えいよう つち
栄養のある土を
つくる

みず
水

ミネラル

か は お ば
枯れ葉や落ち葉を
ぶんかい
分解する

2

き と も い
▲木と共に生きるきのこ