



# あき みかく あじ 秋の味覚を味わおう



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、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



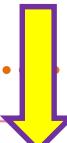
さつまいも



しいたけ  
しめじ  
(きのこ類)

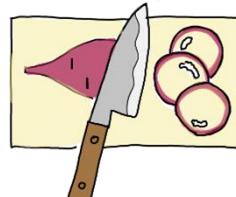


えのきたけ



## すごいぞ！ 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調子を整える働きがあります。



## き こ 「きのこ」は木の子ども！



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

4

木の成長を助ける



3

栄養のある土を  
つくる

みず  
水

▲木と共に生きるきのこ

きのこは、木から  
栄養を吸収する

1

2

枯れ葉や落ち葉を  
分解する