

食感いろいろ 根菜のおはなし

根菜ってなに？

食べる部分が土の中にうまっている
野菜のことを「根菜」というよ。

「根」という漢字が使われているけれど

根の部分だけでなく、茎の部分も
食べる野菜もあるよ。



～今日の給食に入っている根菜の栄養素を紹介～

れんこん

食物せんいやビタミンCがたくさん
含まれているよ。ビタミンCは
免疫カアップに役立つよ。
地下茎の部分を
食べているよ。



にんじん

給食にもよく出てくる
にんじんには、肌や
粘膜を健康に保って
くれる、β-カロテンが
含まれているよ。



ごぼう

食物せんいがとても
多く、お腹の調子を
整えて、便秘の改善に
役立つよ。



根菜は歯ごたえのあるものが多いよ。シャキシャキした食感などを
楽しみながら、よくかんで食べてね！

給食センターより

シャキシャキみずみずしい

梨のおはなし



梨ってどんな果物？

梨は秋が旬の果物だよ。梨には和梨・洋梨の2種類が
あって、給食に出ているのは和梨だよ。

梨は88%が水分のため、みずみずしい。シャキシャキした
食感を楽しむことができるよ。

梨の栄養素

梨にはカリウムや食物せんいが
含まれているよ。カリウムには、体の
中の余分な塩分を外に出してくれる
働きがあるよ！



「根菜」と「梨」についてわかったかな？感想を書いてね！！

どんな調理法にも合う万能野菜!!

なすのお話

煮る、焼く、揚げる、
漬けるなどいろいろ
調理法に合うよ。
今日は、みそ汁の中に
入っているよ。

丸い形や細長い形が
あり、色も紫色以外に
白色や緑色もあるよ。

90%以上が水分で
体を内側から冷やす
作用があるよ!

皮の色素の「ナスニン」は、
ポリフェノールの一種で、抗酸化
作用があり、生活習慣病予防に
なるよ。

7月~9月が
旬で、今がとても
おいしい季節なんだ。
今日は、伊丹市産の
なすだよ!

よくかんで食べてね! 給食センターより



給食の美味しいお話



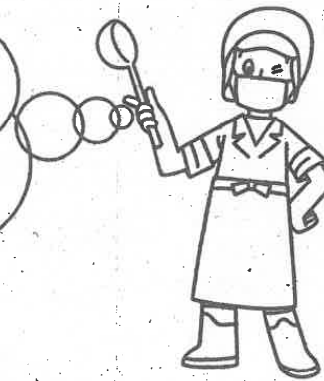
調理員さんにお話を聞きました!

なすのみそ汁のお話



だしは大きな釜に
けずり節と水を入れて
10分間しっかり煮だすよ。

なすはヘタを取って
大きなシンクで3回
1本1本丁寧に洗うよ。



なすのみそ汁の作りかたについて分かったかな?

感想を書いてね!!

(第1)令和8年9月11日(金) (第2)令和8年9月8日(火)

小学校 () 年 () 組

やまがていけん
山形県は
こころがけだよ！

食育の日本代表のおはなし

めざせ！全国制覇！！
47都道府県味の旅！！



山形県は、東北地方の日本海側に位置しているよ。
山形県はその名の通り、美しい山々に囲まれていて、庄内平野を
「母なる川」最上川が流れる美しい自然に恵まれた地域だよ。



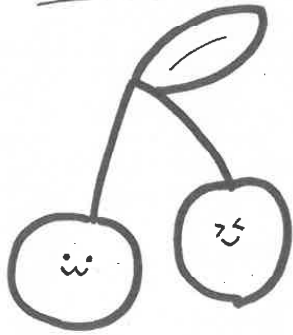
9月
山形県

だし



山形県で夏によく食べられる郷土料理だよ。ちょうりやなすを
糸くず剥いで、昆布やしょうゆ・みりんであらった料理だよ。山に囲まれ、
高温多湿で夏の暑さの厳しい村山地域を中心に食べられてきたと
いわれているよ。ごはんにかけてもおいしいよ♡

さくらんぼ



山形県のさくらんぼの生産量は日本一で、
全国の約7割を占めているよ。
「佐藤錦」や「紅秀峰」といった品種があるよ。
山形県産のさくらんぼを使用したゼリーが
登場するよ。

芋煮 ♡

芋煮は、里芋、牛肉、こんにゃくなどの具材をしょうゆ味で
煮込んだ郷土料理だよ。地域によって味付けに
ちがいがあリ、庄内地域では牛肉の代わりに豚肉を使い
みそで味を付けると。河原で家族や友人と芋煮会を
行うのが山形の秋の定番なんだよ！！



給食セーター祭り

食育の日本代表について分かったかな？感想を書いてね！

お	お
お	お
お	お
お	お

(第1) 令和8年9月17日(木) () 小学校 () 年 () 組
(第2) 令和8年9月18日(金)

お月見献立

・ごはん・牛乳
・豆腐ハンバーグのおんかけ
・里芋の肉みそ炒め
・お月見汁

・里芋料理
十五夜は別名で「芋名月」ともいい。里芋をお供えしたり、「きぬかづき」などの里芋料理を食べる風習があるよ。

お月見団子

満月に見立てた丸い団子を15個お供えするよ。
数や形は地域によってさまざまだよ。

「年の満月の中でも、昔からとても美しいとされてきた「中秋の名月」は、とくに「十五夜」ともよばれているよ。
月の美しさを愛でながら、秋の収穫物を備えてお祝いする伝統があるよ。

秋わ悲ち月
にがしづみ
は身けにれ
あーれもば
らっものこそ
大江千里

←百人一首にのっている「月」をテーマにした和歌だよ。
平安時代の宮中では、この日に詩歌管弦の宴も開かれていたよ。また日本独自の風習として、翌月、旧暦9月13日の「十三夜」にもお月見をするよ。
2回お月見をしないと「片見月」として縁起が悪いとされていたよ。お供えものも少し変わるため、この十三夜を「豆名月」や「くり名月」と呼ぶこともあるよ。

今年のお月見は「9月25日」!!

お月見献立について分かったかな? 感想を書いてね!

(10) 令和8年9月24日(木) (11) 小学校()年()組
(20) 令和8年9月25日(金)

トイやる・ウク
新田貴希
給食センターお

