



# 給食だより

兵庫県立視覚特別支援学校

秋が深まり、校内の木々の葉も少しずつ色づき始めました。朝夕の冷え込みも厳しくなっています。衣服の調節をこまめにし、規則正しい食生活でこれから訪れる冬に備えましょう。

## 旬の果物を味わいましょう



収穫の秋を迎え、たくさんの旬の果物がお店に並んでいます。現在は、季節を問わず 1 年中食べられる食材が増えていますが、果物は旬の時季にしか出回らないものが多く、季節感を味わうことができるのも魅力です。

また、ビタミン、ミネラル、食物繊維のほか、ポリフェノールやカロテノイドといった機能性成分が含まれているものが多く、生活習慣病予防に役立つ健康的な食べ物です。それぞれ、見た目や味わいが異なる品種がありますので、いろいろと食べ比べてみるのも楽しいですね。

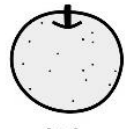
### 秋に美味しい果物



ぶどう



かき



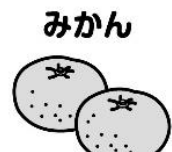
なし



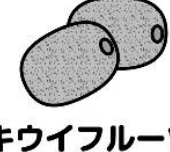
いちじく



りんご



みかん



キウイフルーツ  
(国産)

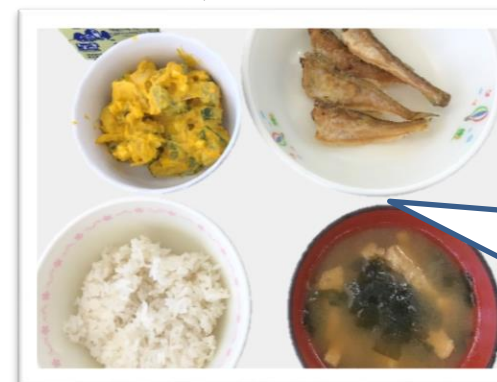
## 感謝の心を大切に

11月23日は勤労感謝の日です。毎日の食事は生き物の命や自然の恵みをはじめ、多くの人の支えによって成り立っています。心を込めて「いただきます」や「ごちそうさま」のあいさつをし、食事を大切にいただきましょう。



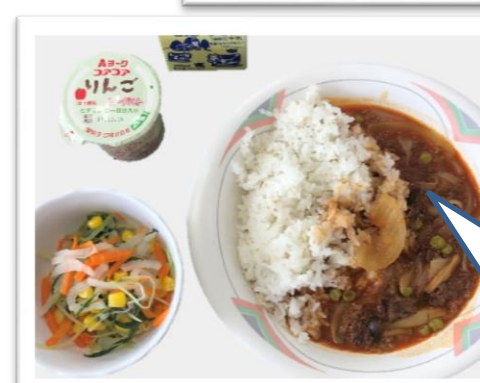
## 食育週間（10/15～19）を実施しました

毎年10月が「ひょうごの食育月間」であることにちなんで、食育週間を実施しました。兵庫県産のはたはたやわかめ、たまねぎや、郷土料理が給食に登場しました。



16日（水）

兵庫県産はたはたのから揚げ  
兵庫県産わかめのみそしる



15日（火）

明石だこのたこめし

17日（木）

淡路産たまねぎ使用  
ハヤシライス

