



実りの秋を味わいましょう



だんだんと涼しくなり、虫たちの鳴く声などから、帯広でも秋の気配を感じられるようになりました。秋は多くの作物が実を付け、味わいが増すことから『実りの秋』と呼ばれています。さまざまな味覚を体験する機会として、帯広・十勝の美味しい秋の味覚を味わい、健やかな毎日を過ごしましょう。



知って得する

食の知恵袋

マナーを知って食事を楽しく！

一緒に食事する人同士が心地よく過ごせるように、大事な食事のマナーを伝えていきましょう。

● 食卓に向かう時

日中は体をしっかり動かしておなかを空かせましょう。眠いとぐずって食べられないことがあるため、昼寝のタイミングも整えましょう。

● 食前のあいさつ

「いただきます」「ごちそうさま」は、食材や食事を作ってくれた人への感謝の気持ちを育みます。大人が手本を見せましょう。

● 食器の並べ方

3歳ごろから、主菜、副菜、主食、汁物の器を置く配置を伝えていきましょう。

● 食事中的環境

集中力がもつのは15分程度です。また、集中できるようテレビなどは消しましょう。

● 食後の始末

器に残ったご飯などは、スプーンできれいに集めて食べることを伝えましょう。

正しい姿勢

ひじをつかず、足の裏は床に着け（着かない場合は台を置き）ましょう。テーブルと体の間にはこぶし一つ分空けましょう。



（公財）児童育成協会発行「こどもの栄養」2026年度10月号食育だよりから引用



ふるさと給食があります



8月から『ふるさと給食の日』を設けて、地元産の食材を使用した献立を提供しています。秋を迎え、作物の収穫も最盛期となっていますので、子どもたちに美味しい食材を味わってもらいたいと思います。

<10月の献立> 川西野菜のカレーシチュー

川西地区の若手農業者で構成される「JA帯広かわにし青年部」の皆さんが心を込めて育てて、この秋に収穫されたばかりの川西産のじゃがいもと玉葱を使用しています。

旬の食材

さつまいも

秋に旬を迎えるさつまいもには食物繊維が豊富です。食物繊維は、腸内環境を整えたり便通をよくしたりする働きがあります。また、皮には活性酸素のはたらきを抑えて、がんや生活習慣病などを予防するポリフェノールが多く含まれるので、皮ごと食べましょう。

