

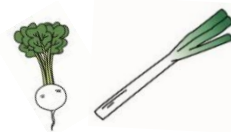
10月



# 食育だより

令和8年 10月 第6号  
茨城県立友部特別支援学校

10月の目標「季節の食べ物を知ろう」



10月は神無月（かなづき）」と呼び、秋が一段と深まって**豊かな実り**と紅葉の季節を迎える晩秋の時期です。

寒露や霜降の暦を中心に、衣替えや秋祭りなど、澄んだ空気の中で季節の移ろいを感じる暮らしが営まれます。

\*10月8日頃：寒露（かんろ）（草木に冷たい露が宿り、朝晩の冷え込みが増す頃）

\*10月23日頃：霜降（そうこう）（野山に初霜が降りる、冬が近づく頃）

旬のよいところ

① えいようか  
**栄養価**が高い



② かかく  
**価格**が安い



③ きせつかん  
**季節感**を味わえる



## クイズ どっちかな？！

① 難易度★

「しいたけ」はどっち？

A



B

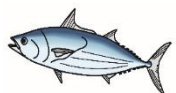


答え A

② 難易度★★

「さんま」はどっち？

A



B



答え B

③ 難易度★★★★

「チンゲン菜」はどっち？

A



B



答え A

\*①の B は、「れんこん」でした。

\*②の A は、「かつお」でした。

\*③の B は、「ほうれん草」でした。

**AもBも  
秋が旬の食べ物です！**



## 秋の味覚 ～米～



【茨城県の米について】

茨城県は米どころで有名ですね。米の収穫量は、全国で第5位、関東では第1位です。

品種は、ツヤ、コシ、粘りがあり、甘味やうみみがある「コシヒカリ」、粒の大きさが大きい「ふくまる」、粘りとふっくらしている「ゆめひたち」などがあります。

米を作るには、とても手間がかかり88の工程があると言われています。今は、機械化がすすみ、63の工程があります。生産者の苦労はたいへんです。

おいしいごはんが食べられることに感謝をして残さないように心がけましょう。

