

小学校

10月26日の ときめき給食

- ごはん(金芽米) きんめまい
- 秋野菜のみそ汁 あきやさい しる
- さんまの蒲焼き かばや
- くりとさつまいもの黒糖煮 こくとうに



今回のときめきポイント



今回のテーマは「秋の味覚！」です

秋の味覚



日本には春・夏・秋・冬の四季があり、そのなかでも秋は様々な食材が獲れる時期で、「実りの秋」と呼ばれたり、旬のおいしい食材がたくさんあって、すごしやすく食欲が増すという意味で「食欲の秋」と呼ばれたりします。今回は、秋が旬の食材を紹介します！

秋刀魚(さんま)



秋の味覚の代表といえばさんま！最近ではずっとお店で見かけますが、産卵が盛んになる秋が旬です！

さんまには、以前のときめきポイントでも紹介した「DHA」という体に必要な脂肪酸や、ミネラルの「カルシウム」「鉄」が豊富に含まれています。旬のさんまを食べることで、丈夫で健康的な体を作られます！

魚類

さんま・秋鮭・戻りがつおなど

きのこ類

本しめじ・舞茸・松茸など

野菜類

さつまいも・ごぼう・れんこん・里芋など

くだもの類

くり・なし・かき・ぶどうなど