

# 中学校

10月26日の  
ときめき給食

- 発芽玄米入りごはん（金芽米）
- 秋野菜のみそ汁
- さんまのかば焼き
- さつまいもの黒糖煮
- お茶
- ふりかけ
- ヨーグルト

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、そのなかでも秋は稲や果物などが収穫時期を迎えるため、「**実りの秋**」と呼ばれたり、旬のおいしい食材がたくさんあり、気候も良くなって食欲が増すという意味で「**食欲の秋**」と呼ばれたりします。秋の季節を健康に過ごせる栄養が豊富である秋が旬の食材を紹介します！



## 秋刀魚（さんま）



秋の味覚の代表選手といっても過言ではないさんま！最近では一年間お店で見かけますが、産卵がピークになる秋が旬です！

そんなさんまには、以前のときめきポイントでも紹介した「DHA」という必須脂肪酸や、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、骨などが丈夫になったり、血液がサラサラになるなど健康的な体が作られます！

### 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

