

小学校

10月9日の
ときめき給食

今回のときめきポイント



- ごはん
- ^{さと}いも^のみ^ろ汁^{しる}
- いわしの^うめ^に梅^煮
- ^あき^やさい^あま^から^いた^た秋^野菜^の甘^辛炒^め



今回のテーマは「秋が旬①」です！！

秋といえば「実りの秋」「食欲の秋」ですね！！
たくさんの食材が収穫の時期を迎え、1年の中で最も旬の食材が豊かな季節です！！

旬の食材には、その季節にとるとよい栄養がぎゅっと詰まっています。秋が旬の食材には、これから迎える冬の寒さに耐えられるように、体をつくるはたらきをしてくれます！！



いわし

いわしは6月から10月ごろが旬の魚です。今では1年中とれる魚ですが、秋のいわしは、脂がのっていておいしいといわれています！



さつまいも

さつまいもは、収穫した後、風通しの良い暗い場所で数か月間保存します。より甘くおいしいさつまいもになります！

