

中学校

10月9日の
ときめき給食

今回のときめきポイント

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る、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！！



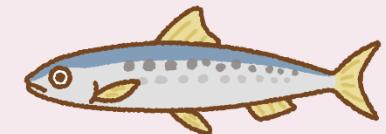
- ごはん
- 里芋のみそ汁
- いわしの梅煮
- 秋野菜の甘辛炒め



今回のテーマは「秋が旬①」です！！

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。でんぷんが糖に変わるので、甘くおいしいさつまいもになります！

