

# 小学校

10月23日の  
ときめき給食

今回のときめきポイント



●ごはん (金芽米)

●秋野菜のスープ

●さけのバジルフライ

●かぼちゃとれんこんのサラダ



今回のテーマは「秋が旬②」です!!

## きのこ

今では、栽培技術が向上し、一年中栽培できるようになったきのこですが、自然の中で採れるきのこは秋が旬です。



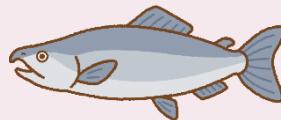
## かぼちゃ

かぼちゃは、夏から冬にかけて旬の食材です。夏に収穫し、数か月保存しておくことで、甘くて柔らかいかぼちゃになります。



## さけ

さけは、川で生まれ、海で育ち、秋になると卵を産むために生まれた川へ戻ってくる魚です。こうした魚を回遊魚といいます。



## れんこん

秋に収穫したれんこんは、粘りと甘みが強いですが、れんこんは泥の中で成長します。酸素を取り込むために穴が開いています。

