

中学校

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、自然で採れるきのこは秋が旬です。秋の気温と湿度が、きのこの栽培に適しているためです。



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、実が柔らかく、甘みが増したかぼちゃになります。



さけ

さけは、川で生まれ、海で育ち、秋になると産卵の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、粘りと甘みが強いことが特徴です。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。

