

小学校

11月14日の
ときめき給食

- ごはん（金芽米）
- 秋野菜のみそ汁
- かつおフライ
- さつまいものそばろ煮



今回のときめきポイント



今回のテーマは「秋が旬（和）！」です

秋が旬の食材

「戻りがつお」



秋が旬の食材

「さつまいも」



かつおには旬が2回あるといわれています！

1度目は、4月から5月ごろにとれる「初がつお」、2度目は9月の下旬ごろからとれる「戻りがつお」です！

「初がつお」の味はあっさりとしているのに比べ、「戻りがつお」は脂がたっぷりとのっているのが特徴です！そのため、「脂カツオ」「トロがつお」とも呼ばれます。濃厚な味わいの「戻りがつお」は、秋の味として人気です！

さつまいもの品種はたくさんあり、約6の種類といわれています。おおまかには「ホクホク系」と「ねっとり系」の2種類に分けられます！「ホクホク系」は鳴門金時や紅あずま、「ねっとり系」はシルクスイートや安納芋が有名です！

おなかの調子をよくする食物繊維がたくさん含まれています！