

中学校

11月14日の
ときめき給食

- 発芽玄米入りごはん（金芽米）
- 秋の豚汁
- お茶
- かつおの竜田揚げ
- 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「秋の味覚（和食）！」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月にピークを迎える「初がつお」、2度目は9月の下旬ごろからピークを迎える「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、秋の味として広く親しまれています！

さつまいもの品種はたくさんあり、約60の種類といわれています。おおかまには「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や風邪予防や美肌効果のあるビタミン類がたくさん含まれています！