

食育ニュース

9月25日(水)

きりぼしだいこん からづ
切干大根のピリ辛漬け

ぎゅうにゅう
牛乳

平皿

骨ごとやわらかく

食べられます！

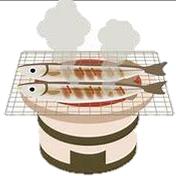
うめに
さんまの梅煮

副菜皿

飯椀

はん
さつまいもご飯

なが しる
なめこと長ねぎのみそ汁



2019年のさんまの旬は9月から11月です。この時期のさんまは、

しそん のこ えいよう たくわ
子孫を残すために栄養をたくさん蓄え、夏から秋にかけて南に泳

いでいます。まさに、今が栄養満点の状態です。特に、9月下旬～10月下旬

はさんまの水揚げ量が一気に上がり、値段がいつもの半額

ていと 程度になります。しかも一番脂がのっておいしので、

さんまを買うなら今がまさに旬！と覚えておきましょう。



給食室の様子

さんまは、朝一で仕込み、3時間近くじつくと煮てあります。



秋の味覚さつまいもは、ごはんと炊き込み、ホクホクに仕上げました。

