

令和7年10月20日の給食

旬

さといも・さば

今日の給食は、旬を迎えている
さといも と さばをいただきます。



★ 牛乳

★ 五目きんぴら

★ 鯖のごま風味焼き

★ 芋の子汁

★ ごはん

© 八王子産ながねぎ、こまつな、だいこん使用

さといも

さといもは、縄文時代には
主食だったともいわれていて、
稲作より歴史のある作物です。



里芋は独特のぬめりがあり、
ホクホクとした食感が特徴です。
煮物、汁物、焼き物など様々な
料理に使えます。今日の給食で
は、「芋の子汁」でいただきます。



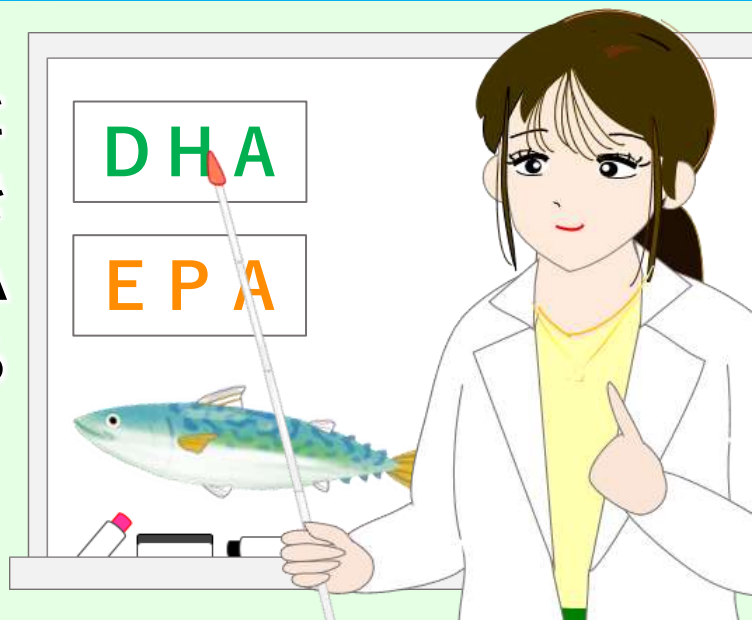
さといもの名前は、山で採れる
山芋に対して、里で採れることに
由来しています。



さば



さばは、イワシやサンマと同じ背の青い魚で、血液をサラサラにするDHAやEPAという体に良い働きをする脂が豊富に含まれています。



日本でとれるさばは、「マサバ」と「ゴマサバ」の2種類があります。秋になると、脂がのっておいしくなるのは「マサバ」で、「ゴマサバ」は「マサバ」に比べると脂が少ない特徴があります。