

11月 食育だより

【今月の目標】
あき しゅん しょくざい し
秋が旬の食材について知ろう！

令和6年11月 小学生用

秋も深まり、日本全国で「秋の味覚」と呼ばれる食材が旬を迎えています。
秋野菜は夏野菜に比べて水分が少ないため、味が濃く甘みが強いのが特徴です。きのこ、りんごやみかんといった果物も秋の味覚の代表です。また、秋に旬を迎える魚は、産卵前に脂がのる青魚がとれます。秋が旬の食材について知り、給食でも味わって食べましょう。

さつまいもについて



さつまいもの花

※日本の気候では沖縄を除き、めったに咲かない

さつまいもの原産地は、中央アメリカの熱帯地域です。アメリカ大陸からヨーロッパに渡り、日本へは江戸時代に中国から伝わりました。さつまいもの主な産地は、鹿児島県や茨城県、千葉県などです。



さつまいもは、地下の根の一部がふくらんだものです。伝えられた江戸時代以降、飢饉などの食料不足を救う食べ物として全国各地で広く栽培がすすめられました。



さつまいもには、実はたくさんの品種があります。味も「ねっとり紫」や「ほくほく紫」と、それぞれの特徴を生かしてお菓子の材料になったり、でんぷんやアルコールの原料になったりします。

食べ物 “ウソ・ホント” ~秋から冬に旬をおかえるぶりについて~

Q1

ホント

ウソ

はまち



はまち、いなだ、ぶり、これら

はみな同じ魚のことをいう。



いなだ

A1

ホント

ぶりは、成長するにしたがい名が変わる魚です。このような魚を「出世魚」といい、古くから縁起のよい魚として親しまれています。



Q2

ホント

ウソ

「寒ぶり」とは、冷凍した

ぶりのことである。



A2

ウソ

ぶりが最もおいしくなるのは、11月の中旬から2月にかけてです。なかでも、寒さが厳しくなるころに捕れるものは、脂がのりとてもおいしく、このころのぶりを「寒ぶり」といいます。

