

10月給食だより

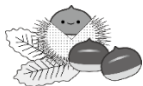
～10月の献立について～

15日(火) 十三夜(栗ご飯)

10月15日(火)は、十三夜です。

十三夜は、十五夜の約1か月後でこの日の月も大変美しく見えるので、昔からの風習として十五夜と合わせてお月見をします。

また、十三夜の頃は栗や豆の収穫時期でそれらをお供えしていたので、十三夜は「栗名月」「豆名月」とも呼ばれています。



31日(木) ハロウィンメニュー

10月31日(木)はハロウィンです。ハロウィンの起源は、ヨーロッパで行われていた秋の収穫祭と言われています。魔よけのためにかぼちゃで作った「ジャック・オ・ランタン」を飾ります。

給食では、かぼちゃを使ったスープを作ります。



～おはなし給食～

本校では日頃から様々な機会を活用して読書活動啓発の取り組みを行っています。給食では子供たちが食を通して本に興味をもつことができるように、6月に引き続き10月も図書室にある本に関連した献立を取り入れます。

10/4(金) さつまいもチップス



『いもいも ほりほり』

著者：西村 敏雄（講談社）

10/11(金) 北海みそラーメン



『めん たべよう!』

著者：小西 英子（株式会社福音館書店）



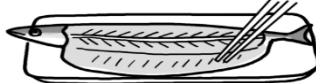
サンマの上手な食べ方★

秋が旬のサンマを使って、10月の給食では骨まで食べられるようにじっくりと煮た「サンマの梅煮」を作ります。ご家庭ではサンマを塩焼きにして食べる機会が多いかと思いますが、サンマのきれいな食べ方をご紹介します。

①背側の身を食べる



②腹側の身を食べる



おなかの内臓が食べられない人は、取って頭のほうに置いておこう。

③骨を取る



おなかの小骨は、はしを横から入れてすくうようにとる。最後に中骨をはがそう。

④下の身を食べる



片側を食べた後、魚をひっくり返すのは、あまりいい食べ方ではないよ。この食べ方は他の魚にも使えるから覚えておこう。

