



きゅうしょくしつ

給食室からのお手紙

てがみ



がつむいか じゅうごや

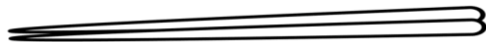
10月6日は十五夜です



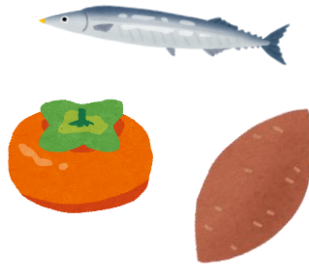
- ・かき
- ・さんまのしおやき
(だいこんおろし)
- ・きんぴらごぼう

さつまいも
ごはん

つきみじる



10/6は いちねんで
いちばん きれいな つき



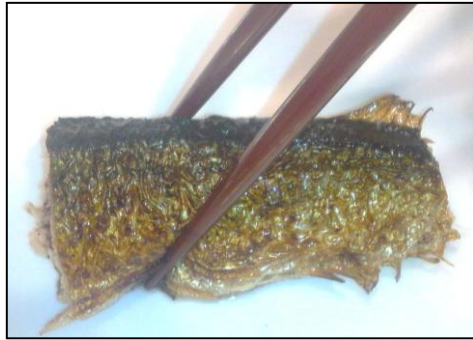
しゅんの
しょくざいが
たくさん!

スポフェスのリハーサルお疲れ様でした。今
日は一足先にお月見献立です。十五夜は一年
で一番きれいな月「中秋の名月」を見ながら、
秋の収穫に感謝する行事です。別名を「芋名
月」というため、今日は里芋とサツマイモを使
いました。汁物はお月様に見立てた南瓜入り
のお団子が入っています。さんまは骨をきれい
に取って、身を残さず食べましょう。2ページ目
にさんまの骨の取り方を載せました。魚の骨取
り名人を目指しましょう。

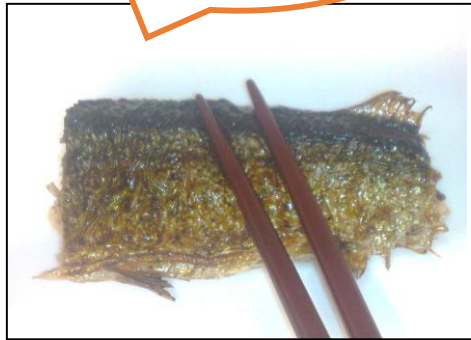


めざせ魚の骨取り名人! ~さんまの上手な食べ方~

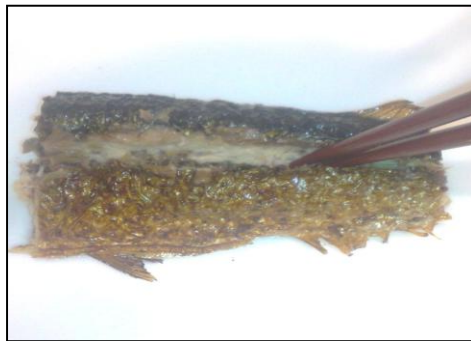
- ① 魚の身全体を箸で
横や上から押さえる



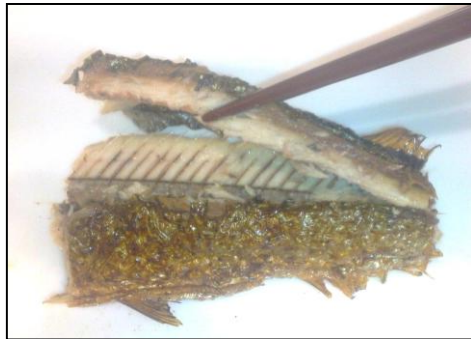
みがはがれやすくなるよ!



- ② 大きな骨(中骨)に
そって、切れ目を入
れる



- ③ 背中側の身を取り、
左から食べる



- ④ お腹側の身を取り、
左側から食べる



- ⑤ 中骨をとる。下の身も背中の左側から食べる。



小骨は食べられますが、
取ってもいいです

