

しらたまは
よくかんで!!

きゅうしょくしつ 給食室からのお手紙

- ・ぶどう1つ
- ・さんまのしおやき(だいこんおろし)
- ・こまつなとあぶらあげのおひたし

さつまいも
ごはん

つきみじる
しらたま2こ

9/25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!

きょう じゅうごや 今日は十五夜です

じゅうごや いちねん いちばん つき ちゅうしゅう
十五夜は一年で一番きれいな月「**中秋の**
めいげつ み あき しゅうかく かんしゃ ぎょ
名月」を見ながら、秋の収穫に感謝する行
うじ べつめい いもめいげつ きょう
事です。別名を「**芋名月**」というため、今日は
さと いも つか しるもの
里芋とサツマイモを使いました。汁物には、
つき み た かぼちゃ い だんご つく い
月に見立てた南瓜入りのお団子を作って入
れました。サンマはほねがたくさんあります。2
まいめ ほね と かた の
枚目にサンマの骨の取り方を載せたので、
きれいにほねをとって、のどに詰まらせないよう
き た
に気をつけて食べましょう。

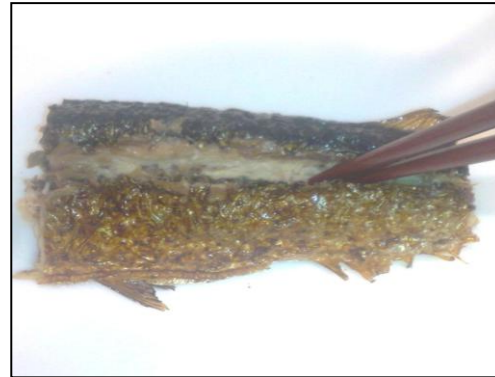
めざせ^{ほねとめいじん}骨取り名人!

みがはがれやすくなるよ!

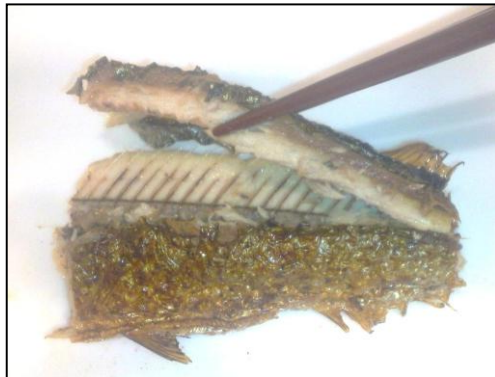
- ① ^{さかな みぜんたい}魚の身全体を
^{はし かる お}箸で軽く押す



- ② ^{おお ほね なかぼね}大きな骨(中骨)
にそって、
^{き め い}切れ目を入れる



- ③ ^{せ なか がわ み}背中側の身をとって^た食べる



- ④ ^{なかがわ み}お腹側の身をとって^た食べる



- ⑤ ^{なかぼね}中骨をとり、
^{した み た}下の身も食べる



^{こぼね た}小骨は食べられますが、
^と取ってもいいです