

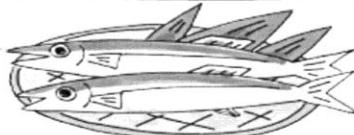
10月15日(月)

さんま

さんまの旬は秋で、俳句でもさんまを秋の季語として使っています。

じゅうがつ さんまくう いしだはきょう
十月やこめかみさやに秋刀魚食ふ 石田波郷
いみ じゅうがつ うご み いっしょ
意味：十月だ。こめかみが動くのがはつきりと見えるまで一生
けんめい た きゅう み いっしょ
懸命さんまを食べるぞ。

じゅん 旬：たくさんとれて、味が
よく、栄養価も高い
じき 時期



きょうのこんだて

さんまのさんしょうやき
すまじる
こうやどうふのにもの
ごはん
ぎゅうにゅう

き	(おもにエネルギーのもとになる) さとう、ごはん
あ か	(おもにからだをつくる) さんま、だしこんぶ、けずりぶし こうやどうふ、ぎゅうにゅう
み どり	(おもにからだのちょうしきととのえる) はくさい、たまねぎ、にんじん みつば、えのきだけ グリンピース

クイズ10 さんまは背中の色が青色の魚です。

さんまと同じ青い背中をもつ魚はどれでしょうか。

- ① さば ② タイ ③ ヒラメ

今週は、「食育週間」です。
食について考えましょう。

一口メモ

○今週は「食育週間」です。食について考える週間にしましょう。

今日の主菜は「さんまのさんしょうやき」です。

さんまを料理酒で下味をつけて焼いたあと、さんしょうの風味がきいたたれをかけました。

さんまは、漢字で書くと「秋刀魚」です。秋にとれる刀のように細長い魚なので、名まえがつけられたともいわれています。

【おまけクイズ】 さんまは、秋がしゅんのさかなです。つぎのさかなで秋がしゅんのさかなは、どれでしょうか。

- ① あじ ② ぶり ③ うなぎ

○先週の木曜日に5年生が「お茶を楽しむ会」として地域の女性会と茶道の先生におこしいただき、正座からの立ち方、お茶のたて方等について教えていただきました。



もてなしていただく客は、お茶の前にいただくお菓子にも「お菓子ちょうどいいたします」たてていただいたお茶をいただくときにも「おてまえちょうどいいたします」と感謝の心をもつことを学びました。

つま立てをしてから立ち上ります。



秋の花の「きく」のおかし。

きれいにあわ立ててたてられました。



たまねぎ	北海道	にんじん	北海道	みつば	大分県
はくさい	長野県	えのきだけ	長野県	グリンピース(冷)	アメリカ

ごみの分別□普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：① おまけクイズの答え：①