

10月15日(月)

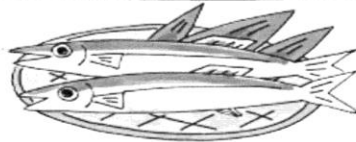
## さんま

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。

十月やこめかみさやに秋刀魚食ふ 石田波郷

意味：十月だ。こめかみが動くのがはっきりと見えるまで一生懸命さんまを食べるぞ。

旬：たくさんとれて、味がよく、栄養価も高い時期



きょうのこんだて

さんまのさんしょうやき  
すましじる  
こうやどうふのもの  
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をととのえる) はくさい、たまねぎ、にんじん みつば、えのきたけ 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

## 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。

今週は、「食育週間」です。  
食について考えましょう。

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。

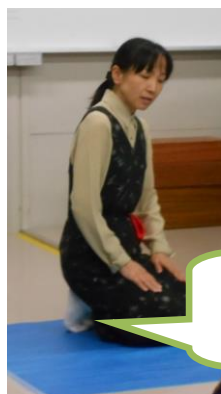


さんまは、漢字で書くと「秋刀魚」です。秋にとれる刀のように細長い魚なので、名まえがつけられたともいわれています。

【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「お菓子ちょうだいいたします」たてていただいたお茶をいただくときにも「おてまえちょうだいいたします」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がります。



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	えのきたけ	長野県	グリンピース(冷)	アメリカ

ごみの分別 口普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：① おまけクイズの答え：①