

# 10月15日(金)

きょうのこんだて

ごはん  
ぎゅうにゅう  
さんまのみぞれかけ  
みそしる  
ぎゅうひじきそぼろ

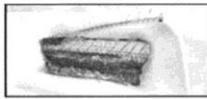
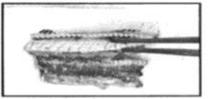
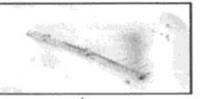
## さんま



さんまは、秋を代表する魚です。形が「刀」に似ていることから、漢字で「秋刀魚(さんま)」と書きます。秋は、あぶらがのり、大変おいしいといわれています。  
今日の給食「さんまのみぞれかけ」で、秋の味覚を味わいましょう。

**さんまのじょうずな食べ方**



①まん中からはしを入れて、上の身を食べます。  
②ほねの上の身だけを、きれいに食べます。  
③上の身をきれいに食べると、大きいほねが出てきます。  
④大きいほねをはずします。  
⑤下の身を食べます。  
きれいに食べられました！

き	おもにエネルギーのもとになる ごはん、さとう あぶら
あか	おもにからだをつくる ぎゅうにゅう、さんま ぎゅうひじきに、あかみそ だしこんぶ、けずりぶし しろみそ、ひじき
みどり	おもにからだのちょうしをととのえる たまねぎ、ゆず、にんじん だいこん、あおねぎ えのきたけ、しょうが はくさい

クイズ10 新鮮なサンマは、口の先が何色をしているのでしょうか。  
① 黄色 ② 赤色 ③ 青色

## 一口メモ

○きのう、1年2組で「きょうりよくしてポップコーンのつぶをとろう」をめあてになかよし畑で収穫したポップコーンのつぶをグループごとにとりました。



最後に感想を聞くと「ぞうきんをしぼるようにしてとると、はやくとれた」「つめのさきでがんばってとった」「いつものとうもろこしとちがって、かたかった」「いつものとうもろこしよりほそかった」等いろいろなことに気づいていました。来週以降、ポップコーンを作ろうと思います。今日は1年1組でポップコーンのつぶをとります。

○今日の主菜は「さんまのみぞれかけ」です。



さんまは、秋がしゅんの魚です。秋にとれる刀のような形をした魚なので漢字で書くと「秋刀魚」と書きます。



給食のさんまは、ほねがついています。

はしを使って、上手に食べましょう。給食のさんまのみぞれかけは、だいこんおろし、みりん、うすくちしょうゆ、ゆず(果汁)を合わせて作ったたれをかけています。だいこんおろしの白さを空から降ってくるみぞれに見立てて「みぞれかけ」と名前がつけられました。

たまねぎ	北海道	にんじん	北海道	しょうが	高知県
はくさい	長野県	青ねぎ	徳島県	えのきたけ	長野県

ごみの分別 □普通ごみ…牛乳ストロー、袋

クイズの答え：①