



2022年
(令和4年)
10月

あさばん すず 朝晩が涼しくなってきましたね。きゅう すず 急に涼しくなり、たいちよう 体調をくずさないようによく寝て、よく食べて秋、ふゆ きせつ 冬の季節をむかえましょう。



がつ きゅうしよく
10月のおはなし給食



「めぐろのさんま」

かわばた まこと さく え
川端 誠 作・絵 クレヨンハウス

この作品は、落語をもとにした絵本です。

あき ひ とのさま やまおく か い とちゆう のうか ふうふ や
秋のある日、殿様が山奥へ狩りに行く途中、農家の夫婦が焼いているさんまのよい香りにさそわれます。おなかがすいた殿様は、頼みこみ、生まれて初めてさんまを食べて感激します。お城に戻ってからもさんまが食べたくて仕方なく…殿様はもう一度、おいしいさんまを食べることができるのでしょうか。



ひらかたし きょうどりようり きゅうしよく どうじよう
枚方市の郷土料理が給食に登場します



10/14 ごんぼ汁

「ごんぼ」は、ごぼうのことです。ごぼうとおからの入った汁物です。



10/24 じゃこ豆

よどがわ 淀川でとれた川えびを大豆と一緒に煮ていました。給食では、うみでとれた桜えびを入れて煮ています。

10/18 くるみもち

えだまめ 枝豆をすりつぶしてみどりいろ 緑色のあんこを作り、だんご から 団子と絡ませたものです。ちほう 地方によっては、「ずんだもち」といわれています。



10/19 さば寿司(焼きさば手巻き)

あきまつ 秋祭りの時期に、さばを塩と酢でしめて寿司にして食べられています。給食では、焼いたさばにたれをかけています。焼きのりとすし飯を一緒に巻いて食べましょう。



ほねつ さかな た 骨付きの魚を食べてみよう



きゅうしょく で さかな こんだて ほね と さかな ほね た
給食で出てくるほとんどの魚の献立は、すでに骨が取れている魚や骨まで食べること
こんだて おお ほね さかな じぶん み ほね た
とができる献立が多いですが、みなさんは、骨付きの魚を自分で身から骨をはがして食べ
ることが出来ますか。

がつ にち すい ほね さんま で じょうず た
10月26日（水）に骨がついている「秋刀魚」が出ます。上手に食べられるように食べ方を
みてみましょう。

1

きゅうしょく あたま ぶぶん
給食には、頭の部分は
出てきません。

2

臂がじょうずにはがれる
ように、さんまの背中
をはしておします。

3

さんまの背中にそっ
て真ん中に線をい
れます。

4

開いてさんまの上の身を食べ
ます。

5

ほねに
ちゅうい!

ひら した み た
開いて下の身を食べ
ます。

6

ほね
骨をしっぽの方から
とります。

7

ほね した の 身 を 食 べ
ます。

8

こんなふうには骨だけになっ
たかな？

がつ にち きゅうしょく
10月26日の給食に、「さん
まの生姜風味」が登場しま
しょうがふうみ どうじょう
す。骨付きさんまに生姜のた
れがかかっています。楽しみ
ほねつ しょうが
にしてくださいね。

くるみもち ~給食の献立より~

ざいりょう にんぶん 材料(5人分)

えだまめ おき枝豆	25g
しらたまだんご 白玉団子	150g
さとう	おお 大さじ 3
しお 塩	しょうしょう 少々
みず 水	おお 大さじ 2

つく かた 《作り方》

- ① えだまめ みず
枝豆は、ゆでて水とミキサーにかけてつぶしておく。
- ② ①にさとうをくわ ひ
加えて火にかけ、あんこ状になるまで煮詰
め、しお くわ
塩を加える。
- ③ しらたまだんご みず
白玉団子をゆがき、水にとる。
- ④ だんご
団子に②のあんをからめる。

