



きゅうしょくだより

※おうちの人といっしょに読んでくださいね。

令和3(2021)年10月
まきのしょうがっこう
牧野小学校

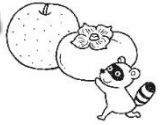
10月が近づくと、朝晩がとてすずしくなってきました。秋は美りの秋、食欲の秋とも言われ、食べ物をおいしく頂ける季節です。給食でもお家でも、いろいろな秋の味覚を探してみよう!

収穫に感謝しましょう

豊作をいのり、家族の無事をいのる。

それは、きびしい自然の中で生きのびるための、昔の人々の強い願いでした。

この願いは、収穫を祝うさまざまな祭りや行事を生み、日本人の心の支えとなり、やがて文化となりました。



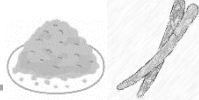
枚方地方は、昔からお米の収穫に合わせて、10月15日ごろに秋祭りが行われてきました。

そこで給食でもこの時期に合わせて、枚方の伝統的な料理が登場します。



<ごんぼ汁>10月12日(火)

江戸時代に、淀川を行き来している人に食べ物を売る「くらわんか舟」で、よく売られていたそうです。うのはな(おから)とごぼうが入っています。



<焼きさば手まき>10月18日(月)

さばずしをイメージした献立です。給食では生のさばは出せないのので、「焼きさば」にしました。焼きのりの上にすめしを乗せて、ほぐした焼きさばをつつんで食べます。

くるみは入っていません!



<くるみもち>10月15日(金)

もちを枝豆のあんこでくるむことから、「くるみもち」といいます。



<じゃこ豆>10月14日(木)

昔は川でとれたえびを使い、給食では桜えびと大豆をたいて作ります。



さんま

秋においしいさんま。

さんまは漢字で秋の刀の魚と書いて「秋刀魚」です。

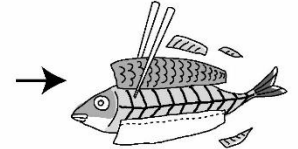
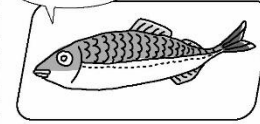
給食では、10月28日(木)に骨付きのさんまが登場します。右に書いてある食べ方をしっかり読んで、28日のさんまを上手に食べましょう!



魚のほねをきれいにとろう!

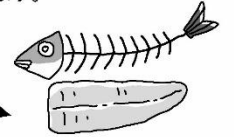
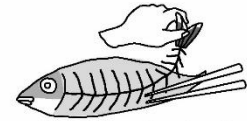
ほねつきの魚の食べ方

いむぎをさす!



①魚のもりつけは、頭を左がわにおきます。

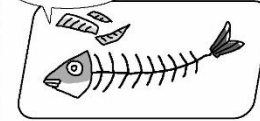
②魚のせほねのところを、頭の方からしっぽまでおはしてわりましょう。上下のひれははずします。わたところから、おはしを入れて身ははずしながら食べます。



③ほねより上の身を食べ終わったら、右手のおはしで下の身をおさえ、左手でしっぽをつまんで、ほねははずしましょう。

④はずしたほねと頭はおさらの向こうがわに置いておきます。それから身を食べましょう。

こちぞうさま!



れんしゅうあるのみ!



おうちの人も、骨のついた魚をごはんに出して、おうちで練習する機会を作ってあげてください!



⑤おさらの上のほねをきれいにまとめておきましょう。

ひつくりがえしをりしないんぼよ!



材料(5人分)

- 桜えび 15g
- 大豆(水煮) 80g
- さとう 10g
- こいくちしょうゆ 小さじ1
- 水 適量

じゃこ豆 ~給食のこんだてより~

- ①なべに湯をわかし大豆を入れてゆでる。
- ②湯が再びわいたら、ひたひたの水加減にして、さとうを入れてしばらく煮る。
- ③大豆にあまみが入ったら、桜えびを入れ、しょうゆも加えて煮ふくめる。

※給食の量を基準にしていますので、家庭で調理する時は調整してください。