

きゅうしょくだより

令和3年10月
枚方市立樟葉北小学校

※おうちの人といっしょに読んでくださいね。

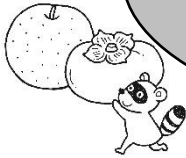
暑さもやわらぎ、過ごしやすい季節になってきましたね。秋は実りの秋、食欲の秋とも言われ、おいしい食べものがたくさんあります。給食でもお家でも、いろいろな秋の味覚を探してみましよう！



しゅうかく かんしゃ 収穫に感謝しましょう



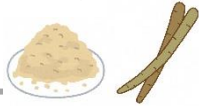
豊作をいのり、家族の無事をいのる。
それは、きびしい自然の中で生きのびるための、
昔の人々の強い願いでした。
この願いは、収穫を祝うさまざまな祭りや行事を生み、
日本人の心の支えとなり、
やがて文化となりました。



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>

江戸時代に、淀川を行き来している人に食べ物を売る「くわんか舟」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。



<じゃこ豆>

昔は川でとれたえびを使い、ましたが、給食では桜えびと大豆をたいて作ります。



<焼きさば手まき>

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。焼きのりの上ですめしを乗せて、ほぐした焼きさばをつつんで食べます。



<くるみもち>

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。



くるみは入っていません！

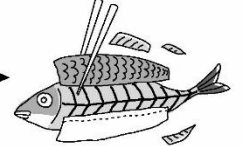
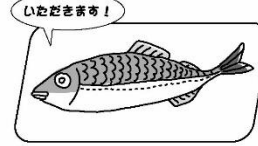


魚のほねまきらいにとろう！

ほねつきの魚の食べ方

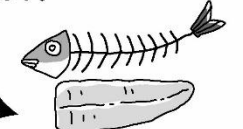
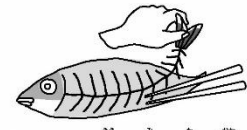


秋においしいさんま。お店などで見かけると、「もうさんまの季節か〜!」と感じます。さんまは漢字で書くと「秋刀魚（秋の刀の魚）」です。給食では、10月27日（水）に骨付きのさんまが登場します。右に書いてある食べ方をしっかりと読んで、27日のさんまを上手に食べよう！



①魚のもりつけは、頭を左がわにおきます。

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

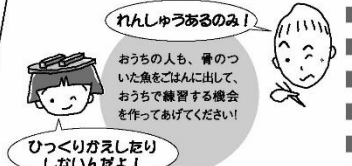


③ほねより上の身を食べて終わったら、右手のおはして下の身をおさえ、左手でしっぽをつまんで、ほねをはずしましょう。

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。それから身を食べてみましょう。



⑤おさらの上のほねをきれいにまとめておきましょう。



れんじゅうあるのみ！
おうちの人も、骨のついた魚をゴミに出して、おうちで練習する機会を作ってあげてください！
ひつくりがえしたりしないんだよ！



じゃこ豆～給食のこんだてより～

《作り方》

- 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。

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