

# きゅうしょくだより

令和3(2021)年10月  
枚方市立菅原東小学校

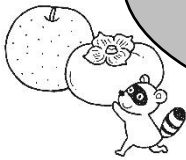
運動会が終わり、過ごしやすい季節になってきました。秋は実りの秋、食欲の秋とも言われ、おいしい食べものがたくさんあります。給食でもお家でも、いろいろな秋の味覚を探してみよう!



## 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「くわんかふね」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!



## さんま

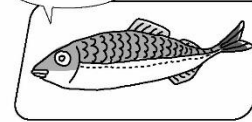
秋においしいさんま。スーパーなどで見かけると、「もうさんまの季節か〜!」と感じます。さんまは漢字で書くと「秋刀魚(秋の刀の魚)」です。給食では、10月27日(水)に骨付きのさんまが登場します。右に書いてある食べ方をしっかりと読んで、28日のさんまを上手に食べよう!



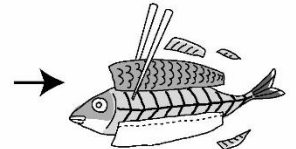
## 魚のほねをきれいにしよう!

### ほねつきの魚の食べ方

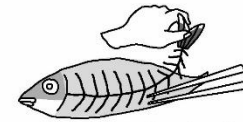
いただきます!



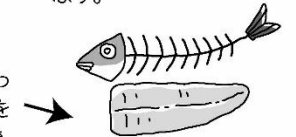
①魚のもりつけは、頭を左がわにおきます。



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。

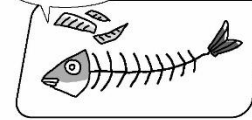


③ほねより上の身を食べ終わったら、右手のおはして下の身をおさえ、左手でしっぽをつまんで、ほねをはずしましょう。



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。それから身を食べましょう。

ごちそうさま!



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!



### まめ きゅうしゆく 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)

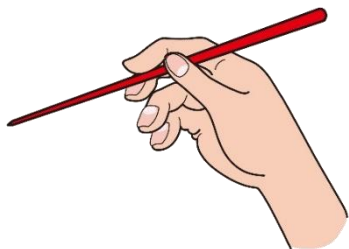
桜えび	15g
大豆(水煮)	80g
さとう	10g
こいくちしょうゆ	小さじ1
水	適量

じょうず つか  
おはしを上手に使おう!



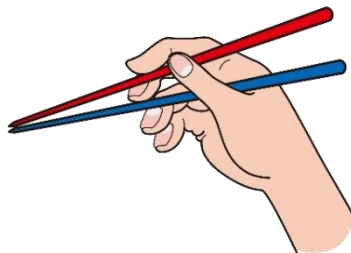
ただ も かた  
正しいおはしの持ち方

①



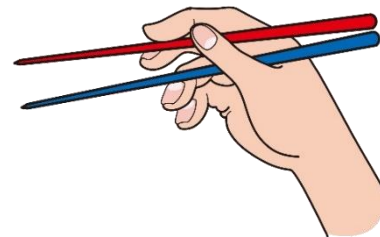
おやゆび、人さしゆび、中ゆびで  
えんぴつを持つように1本持ちます。

②



もう1本のおはしをおやゆびのつけ根と  
くすりゆびの先ではさみます。

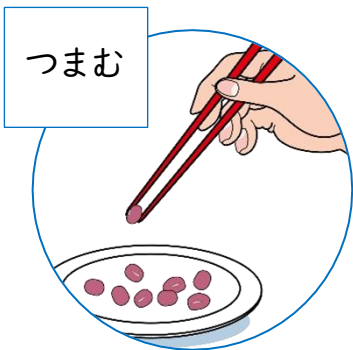
③



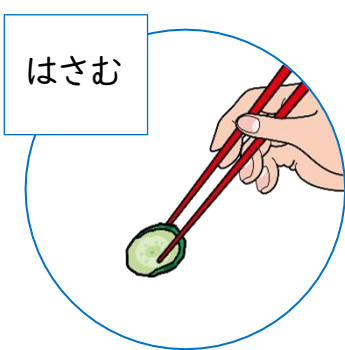
おやゆび、人さしゆび、中ゆびで  
上のはしを動かします。

おはしは、つまむ、はさむ、切る、くるむ、まぜるなど、いろいろな使い方ができる万能な道具です。

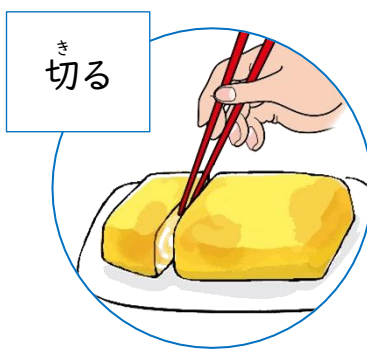
つまむ



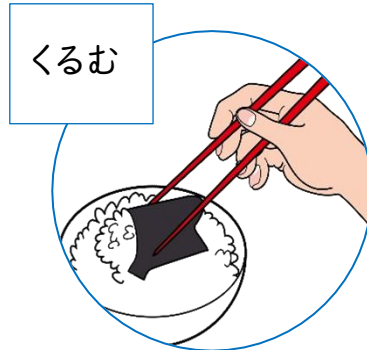
はさむ



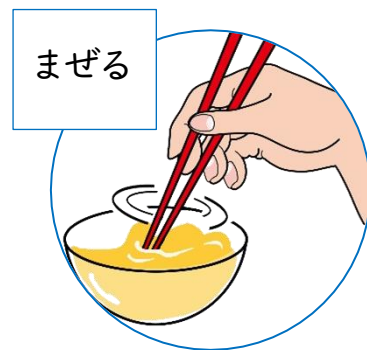
切る



くるむ



まぜる



ことし

今年もほねつきの「さんまのしょうが風味」が給食に登場します! おはしマスターになって、魚をきれいに食べましょう。

ふうみ きゅうしょく どうじょう

さかな た