

味覚の秋、おいしい山の幸・海の幸が出そろうこの時季は、料理もたのしくなりますね。
元気に身体を動かして「おいしい秋」を満喫しましょう。

ギンギラギンの秋の味覚!

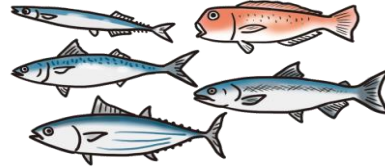
給食では、17日にきのこのごはん・24日には、サンマの蒲焼きを出します。

くだもの・木の实



ぶどう、なし、もも、かき、洋なし、りんご、みかんなどのくだもの、くり、くるみ、ぎんなんなどの木の实が、季節の深まりとともに登場します。

魚



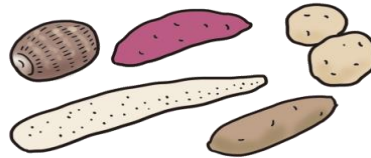
さんま、さば、戻りがつお、甘だい、さけなどおいしい魚がいっぱいです。

きのこ



まつたけ、まいたけ、しいたけ、しめじ、なめこなどいろいろなきのこが出回ります。

いも



さといも、やまいも、さつまいも、ヤーコン、そして北海道の新じゃがいもなどが出回ります。

魚のほねをきれいにとろう!

ほねつきの魚の食べ方

- 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でわります。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、右手のおはしで下の身をおさえ、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。

いむだき注意!

おちそうさま!

れんじゅうあるのみ!

おうちの人、骨のついた魚をこぼしに出して、おうちで練習する機会を作ってあげてください!

ひつくりがえしだりしないんだよ!

献立紹介<豆腐のクリームシチュー>

<材料名>		4人分	
絹豆腐	280g	マーガリン(バター)	16g
にんじん	70g	ル 小まぎこ小麦粉	16g
たまねぎ	130g	ウ スキムミルク	12g
ウイナー	60g	ぎゅうにゅう牛乳	80ml
ブロッコリー	60g	しお塩・こしょう	少々
ブイオン	4g	あぶら油	少々

<作り方>
豆腐は角切り・にんじんはいちょう切り・たまねぎは半分スライス。
鍋に油をひき野菜を炒める。水を加え火が通ったら、調味する。
ルウを加え、味を調える。豆腐と下茹でブロッコリーを加える。
(ルウはシチューの素を使用しても良い。)

☆ 給食費引き落とし日について ☆

給食費引き落とし日

10月11日(火)

給食費は口座引き落としです。必ず引き落としができるよう残高の確認をお願いします。

最近では日本でも10月の行事として「ハロウィン」が知られてきました。
10月31日、おほけや動物の仮装をした子どもたちが近所をきわめて「Trick or Treat!」(お菓子をくれないといたずらしちゃうぞ)と叫ぶながら、お菓子をもらい集めて楽しむ風習があります。家の中にはくりぬいたカボチャをつくるし、家の中では「カボチャパイ」を食べて楽しく過ごします。

