

朝晩の冷え込みが厳しくなってきました。体調を崩しやすい季節です。そんな時は、食べ物で体を元気にしましょう！

11月の献立紹介

13日(木)七五三こんだて

お祝いでちらし寿司を提供します。

17日(月)「かてめし」・・・秩父名物

季節の野菜をごはんに混ぜ合わせた料理です。

「みそポテト」・・・秩父名物

ふかしたじゃがいもに衣をつけて揚げて、甘いみそだれをかけた料理です。

「川島呉汁」・・・川島町名物

大豆をすりつぶしたもの（呉）と畑の野菜を使ってみそ汁にしたものが川島呉汁です。

20日(木)「ミートライス」・・・志木名物料理

老舗「トキハソース」の特製メニュー。

隠し味のウスターソースの魅力がいきた料理です。

21日(金)「わらじかつ」・・・秩父名物

履物のわらじのようなロースとんかつのことです。

10月9日に実施した「さんまをカッコよくきれいに食べよう」の様子です。



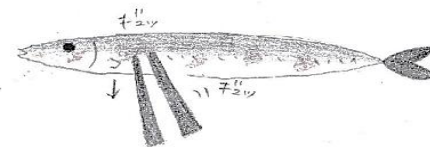
給食委員の5・6年生が、1・2年生の教室に入り、さんまの食べ方を教えてあげながら、さんまをきれいにカッコよく食べる、というイベントでした。1年生でも、さんまをきれいに食べる子がたくさんいました。嬉しいことに、その日のさんまの残菜はほとんどありませんでした！

さんまのじょうずな食べ方



今年も給食で「さんまをカッコよくきれいに食べよう」の取り組みを実施しました。骨だけ残してきれいに食べられるよう、おうちでもやってみましょう。お魚がきれいに食べられるかっこいい食べ方を紹介します。

①



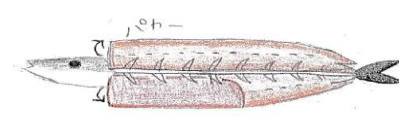
さんまの全体をはして軽く押す。

②



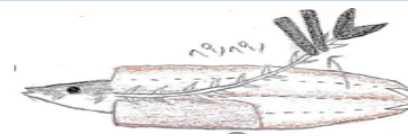
さんまの真ん中にはして切り目を入れる。
※背骨が当たるところまで。

③



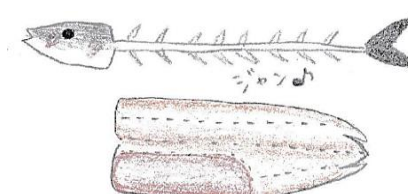
②でつけた切込みからさんまの上の身を上下に開くように身を広げ、取り外す。

④



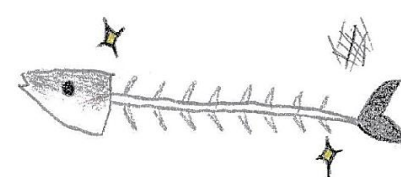
尻尾から骨を取り外す。

⑤



さんまの身と骨が分かれました。
お好みで醤油等をかけ、いただきます。

⑥



きれいに頭と骨だけ残ったら大成功！
※小骨は端っこにまとめましょう。