



11月 21日 (金)

～今日の献立～

○さんまのかば焼き

○柿なます

○みそ汁



☆給食の先生からのお話☆

さんまは、40センチメートルほどの大きさで、9～11月に日本の近くの海を泳いでいておいしい旬の魚です。塩焼きにしたり煮物、かば焼きなどがおいしいです。

かば焼きは“うなぎ”が有名ですが砂糖、しょうゆ、みりんで味をつけると、とてもおいしいです。栄養もたっぷりで、頭が良くなるものや血をいっぱい作ってくれる鉄分、粘膜を丈夫にするビタミンA、骨や歯を作るカルシウムを体に運んでくれるビタミンDも沢山入っています。かば焼きは、頭、骨、内臓を取って、お腹を切ります。それから半分

切ると、この形になります。



これが、みんなの大きさになっています。



☆子どものつばやき (反応) ☆

給食の先生が、生のさんまをみんなに見せてくれると、「へえ～」一匹の大きなさんまにどよめきが・・・

- ① 目が透き通っている ②きれいな銀色 ③ずんぐり太っている ④エラがきれいな紅色

こんなさんまがおいしい“さんま”と言われてっていると、教えてくださいました。

お家の人たちにも、教えてあげてほしいですね。

今日の献立のもう一つは“柿なます”でした。なますは生の魚や野菜を刻んで、酢で和えたものです。

今日は柿なますといって“柿”が入っています。甘柿はそのまま食べますが、しぶ柿は干して干し柿にして食べます。今の時期、柿もとってもおいしいですよ。

