

## さんまのかっこいい食べ方

10月26日の給食に秋の旬の食材『さんま』を塩焼きにして出します。焼き魚をきれいに、かっこよく食べられるようにしましょう。



朝晩はだんだんと寒くなってきましたね。季節の変わり目は体調が崩れやすくなります。ご飯をしっかり食べ、体調を管理しましょう。

この時期は、さんまや鮭などの魚をはじめ、野菜、きのこ、くだものなどのおいしい旬の食べ物がたくさんとれます。給食でも旬の食べ物をたくさんとりいれているので探してみてください。

### 新米の季節になりました！！

お米は秋に収穫し、新米として市場に出回ります。今年も新米の季節になり、ごはんがおいしい時期です！そして、給食のお米も新米になります。

宗岡第四小学校では、地元でとれた『宗岡コシヒカリ』が10月から給食で出ます。農家の方が心をこめて作った

#### 新米 宗岡コシヒカリ

おいしいお米、  
感謝して、食べましょう！！



#### 10月の給食集金

日にち： 10月7日(水曜日)  
金額： 4100円  
おつりのないようご協力お願いいたします。

<p>①</p> <p>さんまの全体をはして軽く押す。</p>	<p>②</p> <p>さんまの真中にはしで切り目を入れる。 ※背骨が当たるところまで。</p>
<p>③</p> <p>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。</p>	<p>④</p> <p>尻尾から骨を取り外す。</p>
<p>⑤</p> <p>さんまの身と骨が分れました。お好みで醤油等をかけ、いただきます。</p>	<p>⑥</p> <p>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。</p>

骨つきの焼き魚は苦手という人もいるかと思いますが、かっこよくさんまを食べられるようになって、秋の味覚を楽しみましょう！！



