

# MEAL NEWS

H31-5

【10月8日～11月6日の実施献立】

- ・ 秋刀魚の塩焼き
- ・ 秋野菜と厚揚げの煮物
- ・ 小松菜の海苔つく和え
- ・ さつまいご飯
- ・ きのこの味噌汁

栄養価

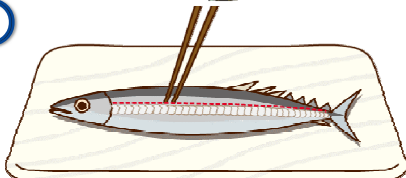
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分相当量
670kcal	27.5g	27.3g	2.9g



第4回目の食育は魚1尾の食べ方を勉強しました。

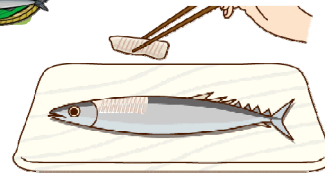
## 焼き魚の食べ方

①



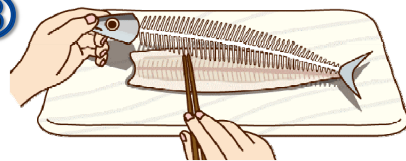
魚の中骨に沿って箸を入れる。

②



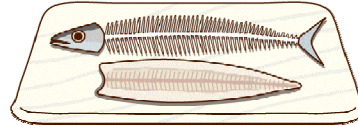
背側の頭から尾に向かい、一口大に身を外して食べる。

③



片身を食べ終わったら、左手で頭を押さえて中骨を外す。

④



外した中骨は皿の上側に置き、下身を上身と同様に食べていく。

- ★ 尾頭付きの魚は食べる人から見て向かって左に頭がくる様に盛るのが基本です。
  - ★ 魚を裏返して食べるのはマナー違反！下の身は必ず中骨を外して食べる。
  - ★ 口の中に残ってしまった小骨は、口元を隠しながら箸で取り出し、皿の右奥におく。
  - ★ 最後に残った皮や骨、ワタなどは1か所にまとめて右奥におく。
- \* 食べ終わったあとのお皿が美しいこともマナーの重要な点です \*

## 食欲の秋

本日のメニューは秋刀魚だけでなく南瓜・さつまいご・きのこ・蓮根など、秋の食材を使用しました。秋は収穫の季節であり、1年の中でも最も旬の食材が豊かです。秋の食材はビタミン・無機質・食物繊維が豊富で、夏場の疲れを取る働きがあり、これから迎える寒さの厳しい冬に備えた体づくりに役立つと言われてています。

◆ 次回献立（11月8日～12月4日実施予定） 予定の詳細は裏面をご覧ください

【クリスマス】

- ・ パングラタン  
(パンネと南瓜とブロッコリーのマッシュ)
- ・ ローストビーフのサラダ
- ・ オニオンスープ
- ・ フレンチトースト

食品群別使用食材

1群	ローストビーフ 鶏卵
2群	牛乳 プロセスチーズ
3群	南瓜 ピーマン 赤ピーマン ブロッコリー サニタラ
4群	玉葱 コーン トマト 黄ピーマン いちご しめじ
5群	小麦粉 ライ麦パン パンネ 上白糖 粉糖
6群	ベーコン ホイップクリーム 油 バター