

MEAL NEWS

H27-6

【10月9日～11月6日の実施献立】

秋の味覚御膳

- ・ 秋刀魚の塩焼き
- ・ 小松菜のなめたけ和え
- ・ もみじ麩と秋野菜の煮物
- ・ 鶏ごぼう炊き込みごはん
- ・ 具たくさん味噌汁

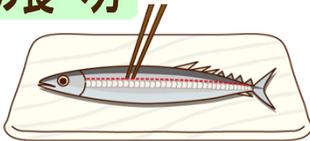
栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分相当量
715kcal	29.3g	25.1g	3.9g

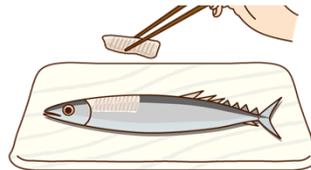


今回の食育では、魚の食べ方についてお話ししました。魚を食べ慣れていない生徒にとっては、尾頭付きの秋刀魚を一尾食べるのに苦労しているようでした。焼き魚を食べる時のポイントは2つです。頭の方から尾に向かい食べる事と、片面を食べ終えた時ひっくり返さずに中骨をきちんと外す事。最後は、お皿の上を見苦しくないように整えましょう。

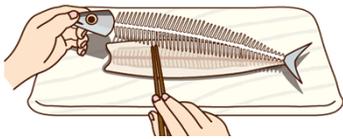
焼き魚の食べ方



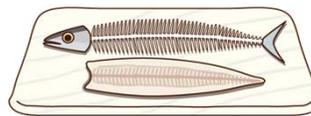
① 魚の中骨に沿って箸を入れる。



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。

今回の食育では、せっかくなのできれいに食べようと普段は苦手な腹たも食べる生徒や、頭も中骨も食べてしまう生徒もいました！おみごと！箸使いで育ちが分かります。ぜひこの機会に、美しく食べられるようになっていただきたいですね。

◆ 次回献立（11月16日～12月4日実施予定） 予定の詳細は裏面をご覧ください

正月料理

- ・ 祝い肴三種・蒲鉾・伊達巻
- ・ 鰯柚庵焼
- ・ 紅白柿なます・栗きんとん
- ・ 筑前煮
- ・ 赤飯
- ・ 江戸前雑煮



食品群別使用食材

1群	黒豆・たら・かすのこ・ぶり・蒲鉾・鶏肉・卵・ささげ
2群	かたくちいわし
3群	さやえんどう・人参・糸三つ葉
4群	ごぼう・大根・竹の子・蓮根・椎茸・柚子
5群	米・もち米・餅・さつまいも・砂糖・栗・酒
6群	ごま・油