

10月17日(金)給食通信

3-6年生



- ・麦ごはん
- ・さんまの姿煮
- ・ごま和え
- ・とうふ入いかき玉汁
- ・牛乳

今日は、秋が旬のさんまの姿煮を作りました。よくかむと骨まで食べることができるくらいのかたさに煮ています。さんまは漢字で「秋」「刀」「魚」と書く通り、秋にあぶらがのっておいしく、刀のように細く光っている魚です。さんまは秋になると北海道から南に移動していきます。移動している間にどんどんあぶらがのり、おいしいさんまになります。さんまのおなかの色が変わっている境目（背骨）にそって、はしできれこみを入れていくと身がとれやすいです。今日のさんまの姿煮ではしで魚を上手に食べる練習にもチャレンジしてみてください。