

きゅうしょくだより



2020(令和2年)10月
津田南小学校

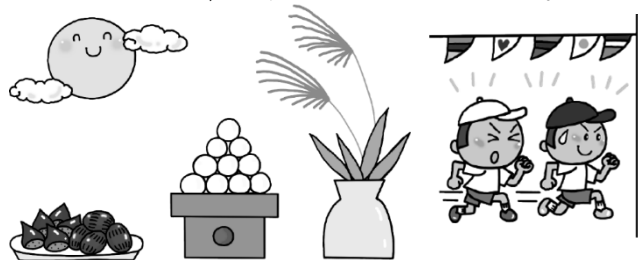
秋らしくなってきました。お米に野菜、くだもの、魚など、日本の食卓に欠かせない多くの食べ物が旬を迎える季節です。「旬」とは、その食べ物がたくさんとれるうえに、一年のうちで最もおいしく、栄養価も高くなる時期のことです。いろいろな食材が一年中手に入る時代ではありませんが、季節ならではのおいしさを味わい、収穫の秋を感じたいですね。給食でも、栗や、さつま芋、サンマの献立が登場します。

また、枚方の郷土料理もです。

秋は行事がいっぱい!

今年(2020年)は、10月1日が十五夜、10月29日が十三夜となります。十五夜の月は「いも名月」といわれ、旬の果物のほかにさといもをお供えます。これからおいしくなるさといもを給食でもたくさん使っていきます。

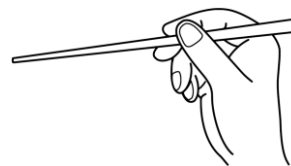
十三夜の月は「豆名月」「くり名月」といわれます。十五夜が中国や韓国、台湾、ベトナムなど東アジアの多くの国で祝われるのに対し、十三夜は日本だけの行事です。満月(十五夜)より少し欠けた月を愛で、2つの月を合わせて楽しむことがよいとされていたそうです。十三夜では豆(完熟した大豆がとれる時期です)や、くりをお供えます。



★はしは正しく持ちましょう

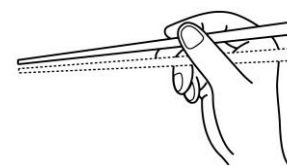
10月27日(火)にさんまの生姜風味の献立が登場します。

中骨つきの筒型のさんまがです。おはしを正しく使いたべてくださいね。



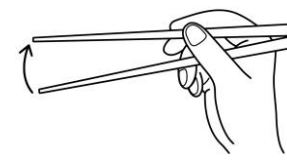
●鉛筆を持つように

1本を持つ。



●点線のところに

もう1本を入れる



●上のはしだけう

ごかしてみよう



さんまのしょうがふうみ 給食のこんだてより

《作り方》

材料(5人分)
さんま筒切り 5切れ
土しろうが 適量
しょうゆ おお 大さじ2
みりん おお 大さじ2
さとう おお 大さじ2
みず 1カップ

- ①土しろうがはスライスしておく。
- ②なべに土しろうが、調味料、水を入れて煮立たせる。
- ③さんまを入れて、アルミホイルでおとしぶたをし、中火で20分くらい煮る。



※給食に中骨が入っているさんまが出ます。おはしをつかって上手に食べられるようにお家で練習しておきましょう。

