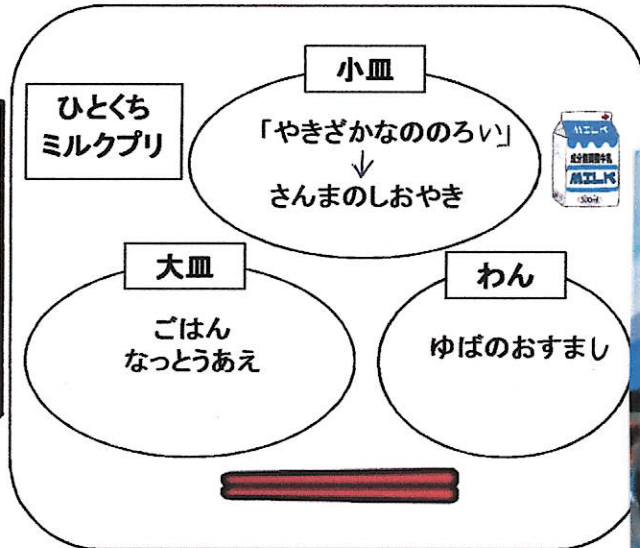
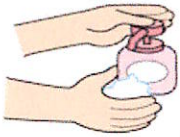


# ランチタイムだより



## 【今日のもりつけ】

トイレの後、給食を食べる前には必ず手を洗いましょう。



## 今日の献立

11月15日(火)

(主食)ごはん (主菜)「やきざかなののろい」さんまの塩焼き (副菜)納豆和え  
(副菜)湯葉のおすまし 牛乳 (デザート)ひとくちミルクプリン

今日は、秋の味覚「さんまの塩焼き」です。

さんまは骨があって食べるのがむずかしいですが、コツをつかむと上手に食べることができます。ぜひ、みんなでやってみましょう。

①おはしを使い、骨にそって、真ん中に横一直線に切り込みを入れます。

②まず線の上側を食べて、次に下側を食べます。

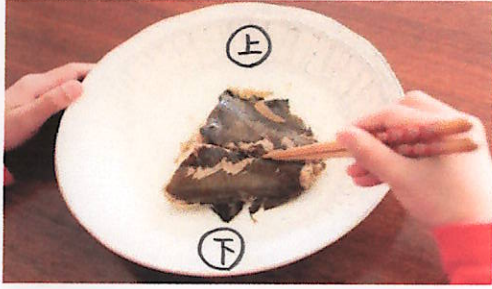
③おもて側を食べたら、ひっくり返さずに骨を上手にはずし、うら側を食べます。

お魚をきれいに食べられると、見ている人も気持ちよいものです。

どんなお魚でも、この方法で食べられますので、おうちでも練習してみましょう。

★今日のさんまは、きれいに食べないと、おふろに入ってくるかもしれません！？

①大きな骨(背骨)に沿って箸を入れる



②背中の身を開いて食べる



③骨から下の部分の身をひらき、食べる



④しっぽの方から大きな骨をはずし、腹の身を食べる

