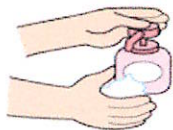


ランチタイムだより



【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。



ひとくち
みかんゼリー

小皿

さんまのしおやき
チャプチェ



大皿

ごはん

わん

とんじる



もりつけの見本と同じように、食器を置いてみよう。食事のマナーは、食器のセットからはじまるよ。給食は頭で考えながら、心でも食べて下さいね。



☆担任の先生へ☆
食器の置き方は、このランチタイムだよりの通りに置いて下さい。食器の置き方も大切な食事マナーのひとつになります。



今日の献立
1月12日(木)

(主食)ごはん (主菜)さんまの塩焼き (副菜)チャプチェ
(汁物)豚汁 (デザート)一口みかんゼリー 牛乳

今日は、11月にみなさんが上手に食べてくれた「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。

さんまには、本当は「うろこ」があります。けれど、うすくてはがれやすいため、海でとられた時には、ツルツルの体になってしまうそうですよ☆