

# 11月

## きゅうしょくだより

令和3年度 11月号 志木市立志木第二小学校

朝晩の冷え込みが厳しくなってきました。体調を崩しやすい季節です。そんな時は、食べ物で体を元気にしましょう！

### 今月の食育生活目標は・・・



## なんでも食べて健康な体を作ろう

今月は、埼玉県郷土料理ご当地メニューを提供します。



**17日(水)「わらじかつ」・・・秩父名物**

履物のわらじと同じ大きさのロースとんかつのことです。

**18日(木)「かてめし」・・・秩父名物**

混ぜるという意味の「かてる」が言語で、白いご飯に味付け具材を混ぜ込む郷土料理です。

**19日(金)「北本トマトカレー」・・・北本市名物**

北本市は古くからのトマトの名産地です。

**22日(月)「志木市舟運いろはうどん」・・・志木市ご当地グルメ**

舟運いろはうどんとは、レンコン、赤い食材、油揚げの3つの食材が入った献立が条件となります。

ぜひ、3つの食材が入っているか、探しながら給食をお楽しみください。



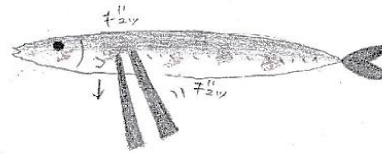
## さんまのじょうずな食べ方



今年も給食で「さんまをじょうずにきれいに食べよう」の取り組みを実施します。骨だけ残してきれいに食べられるよう、みんなで楽しくやってみましょう。

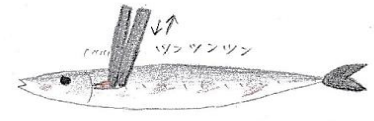
11月25日(木)に給食でさんまを提供します。お魚がきれいに食べられるとカッコいいので食べ方を紹介します！

①



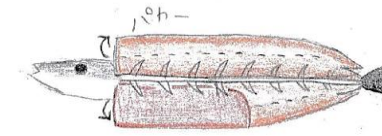
さんまの全体をはして軽く押す。

②



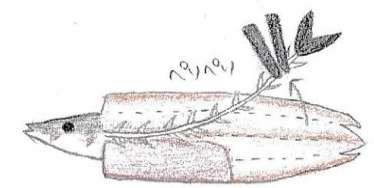
さんまの真ん中にはして切り目を入れる。  
※背骨が当たるところまで。

③



②でつけた切込みからさんまの上の身を上下に開くように身を広げ、取り外す。

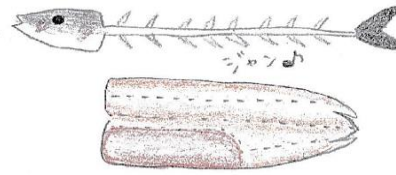
④



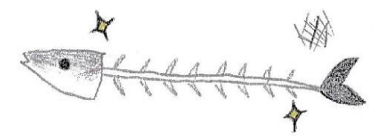
尻尾から骨を取り外す。

⑤

さんまの身と骨が分かれきました。お好みで醤油等をかけ、いただきます。



⑥



きれいに頭と骨だけ残ったら大成功！  
※小骨は端っこにまとめましょう。



