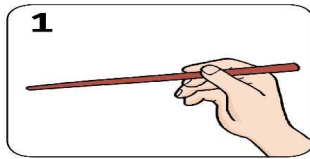


給食だより 10月

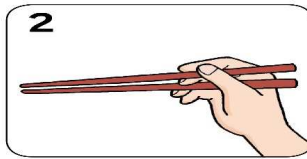
永山西小学校

やってみよう！

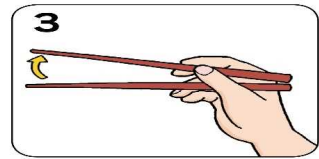
基本のはしの持ち方



上のはしは、正しい鉛筆の持ち方で軽く持ち、数字の1を書くように縦に動かしてみましょう。



下のはしは、親指のつけ根から、中指と薬指の間に通します。はし先はそろえましょう。



親指を支点にして、中指で上のはしを持ち上げ、上のはしだけを動かしましょう。

魚が原料のだし

魚が原料のだしには、かつお節やさば節、煮干し（かたくちいわし、とびうおなど）などがあります。かつお節（本枯節）は上品でまろやかな味わい、さば節はこくがあってそばつゆに使われるなど、それぞれのよさがあります。



和食は無形文化遺産

「和食：日本人の伝統的な食文化」は、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。日本には、多様な豊かな自然や食文化があります。和食や日本人の伝統的な食文化の大切さについて考え、未来に伝えていきましょう。

月	火	水	木	金
 《1》 ごはん 米粉小 Copp パン 牛乳 いちごジャム 焼きそば カレーコンソメスープ チキンナゲット 枝豆	《2》 ごはん 牛乳 そぼろ煮 おひたし（ごま）	《3》 ごはん 牛乳 カレーコンソメスープ 春巻き	《4》 ごはん 牛乳 かみかみごぼう汁 いわしのごまみそ煮	《5》 ごはん 牛乳 五目御飯の具（あさり） 豆とん汁
《7》 ごはん 牛乳 たまごカレー 福神漬け スライスパン	《8》 臨時休業	《9》 ごはん 牛乳 親子煮 もやしのナムル	《10》 ごはん 牛乳 じゃがいものポタージュ 白身さかなフライ ブロッコリー マヨネーズ	《11》 ごはん 牛乳 五目御飯の具（あさり） 豆とん汁
《14》 スポーツの日	《15》 ごはん 牛乳 豚肉といもの生姜煮 さば塩焼き	《16》 ごはん 牛乳 豆腐のからみそ炒め 塩昆布あえ	《17》 ごはん 牛乳 クリーム煮 かぼちゃコロケ キャベツソテー	《18》 ごはん 牛乳 なしのゼリー トック キンパ（セルフ） 韓国のり 国際交流給食
《21》 振替休業	《22》 小ごはん 牛乳 みそ野菜ラーメン 肉団子 パナナ	《23》 わかめごはん 牛乳 ピリ辛ちゃんこ汁 きゃべつのナムル	《24》 ごはん 牛乳 コーンスープ カレーバーコンポテト	《25》 ごはん 牛乳 五目だんご汁（みそ） 切り干し大根炒め スティック納豆
《28》 ごはん 牛乳 米粉キーマカレー 福神漬け 三色フルーツ	《29》 揚げパン 牛乳 クラムチャウダー ソフトサラミ グレープフルーツ	《30》 ごはん 牛乳 海鮮ごまみそ鍋 ひじきの煮物	《31》 ごはん 牛乳 黒マーボー豆腐 小松菜のお浸し	

※魚には骨があります。気を付けて食べましょう。