



# 給食だより



平成29年 10月 志木第二中学校

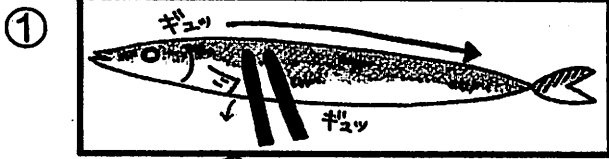


だんだん秋が近づいてきました。これから食べ物がおいしい季節です。給食では、秋の味覚を使った献立をたくさん取り入れています。楽しみにしててください。

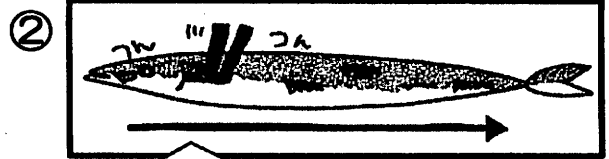
## ◎秋の味覚「さんま」◎

さんまは漢字で「秋刀魚」と書くように、秋が旬の魚です。「頭が良くなる」と言われているEPAやDHAを豊富に含み、旬のさんまは良質の脂をたっぷり蓄えています。旬の食材は栄養価も高くなるため、お勧めです。

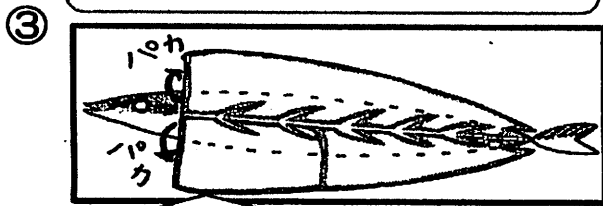
骨が多く、食べにくいと感じやすいさんまですが、きれいに食べられる方法があるのでご紹介致します。さんまを食べる時、参考にしてみてください。



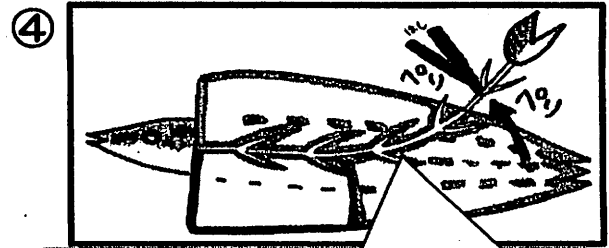
さんまの全体を箸で押します。  
☆骨を上手にはずすことができます。



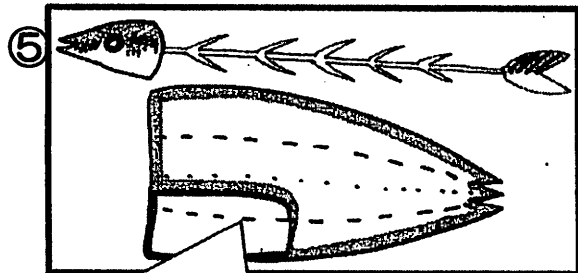
さんまの真ん中に箸で線をいれます。  
※背骨が当たるところまで。



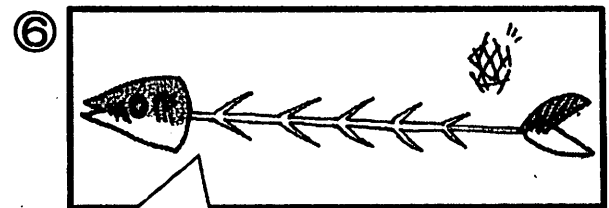
②でつけた切込みからさんまの上の身を上下に開くように身を広げ、取り外す。



骨を取ります。  
さんまの身と骨が分れました。



この付近は骨が多いので注意しましょう。  
はらわたは苦味がありますが食べられます。



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てみましょう。

お米は秋に収穫し、新米として市場に出回ります。  
今年も新米の季節になりました。  
給食のお米も新米になります。

志木第二中学校では、地元でとれた『宗岡コシヒカリ』が  
10月から給食で出ます。  
農家の方が心をこめて作った

新米 宗岡コシヒカリ

