

# 10月(おやつカレンダー)

月	火	水	木	金
3	4	5	6	7
おにぎり (牛乳)	マフィン (牛乳)	フライドポテト (牛乳)	ちぢみ (牛乳)	手作りパン (牛乳)
10	11	12	13	14
お休み	蒸しパン (牛乳)	お好み焼き (牛乳)	ジャムサンド (牛乳)	ぐりとぐらの カステラ (牛乳)
17	18	19	20	21
焼きいも (牛乳)	ピザ (牛乳)	焼きおにぎり (牛乳)	しろくまちゃんの ホットケーキ (牛乳)	大学芋 (牛乳)
24	25	26	27	28
お焼き (牛乳)	ラスク (牛乳)	スイートポテト (牛乳)	クッキー (牛乳)	たこ焼き (牛乳)
31				
パンプキンケーキ (牛乳)				

カミカミ習慣

カミカミ習慣

※都合により変更する場合があります。  
夕方のおやつにはおにぎりが出ています。

～旬を伝えよう～

今月の献立にはきのこ類・ぶどう・さんまを入れました。  
さんまは、毎年炭火焼きをしています。コロナウイルスの状況にもよるとは思いますが、  
できる限り実施をする予定です。  
また、さんまは復興支援として大船渡港さんから直送してもらいますので、水揚げの  
状況もあり日程は前日までわかりませんのでご了承下さい。又、漁獲高によっては、  
中止になる場合もあります。

栄養士 水田 清美



秋の味覚！さんまを炭火焼きして食べよう。さんまの食べ方なども色々話します。楽しみにして下さいね。  
さんまの食べ方を載せてますので、ご家庭でも話してみてくださいね。



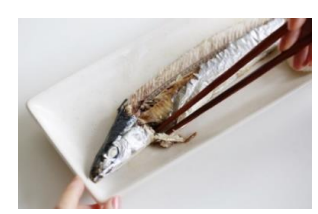
① 背骨に沿って箸を入れる。



② まず、表面の上半分をいただきます。皮も残さず食べるのが基本です。



③ 上半分を食べたら、下半分へ。



④ 内臓の部分は苦手な人は端によけてもマナー違反にはなりません。



④ 魚を反対にするのではなく、骨をとりましょう。



食べる順番です。

