

# 10月(おやつカレンダー)

月	火	水	木	金
	1 ジャムサンド (牛乳)	2 お好み焼き (牛乳)	3 どら焼き (牛乳)	4 ほうれん草ブリッツ (牛乳)
7 フライドポテト	8 ピザ (牛乳)	9 スイートポテト (牛乳)	10 お焼き (牛乳)	11 肉まん (牛乳)
14 お休み	15 おにぎり (牛乳)	16 クッキー (牛乳)	17 ヨーグルトケーキ (牛乳)	18 ラスク (牛乳)
21 大学芋 (牛乳)	22 たこ焼き (牛乳)	23 ちぢみ (牛乳)	24 駄菓子の日 (牛乳)	25 ぐりとぐらの カステラ (牛乳)
28 蓮根チップ (牛乳)	29 しろくまちゃんの ホットケーキ (牛乳)	30 豆腐ドーナツ (牛乳)	31 蒸しパン (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・鮭・さんまごぼうなどを入れました。  
今年も毎年恒例のさんまの炭火焼きをしたいと思っています。  
これを機に魚が食べれるようになってくれたら幸いです。

ただし、さんまは復興支援として大船渡港から直送してもらいますので、水揚げの  
状況や魚が高騰している場合など中止になる可能性もあります。

日程は漁港の都合になりますので前日まで分かりませんのでご了承ください。

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。



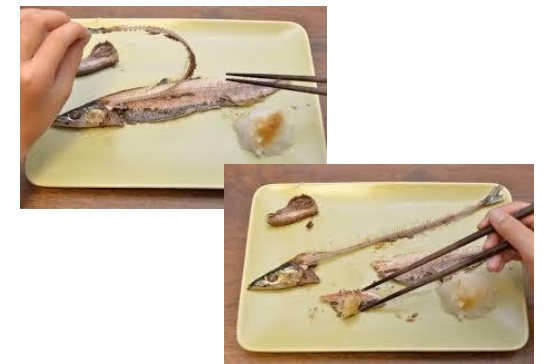
① 背骨に沿って箸を入れる。



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 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。

