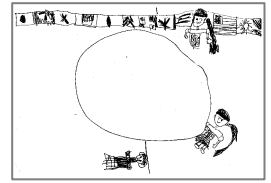
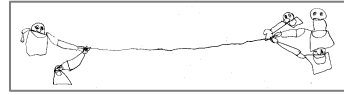




あさか 食育だより



栄町保育園5歳児作品
令和元年10月

心地よい風を感じる過ごしやすい季節となりました。秋といえば、食欲の秋、スポーツの秋、行楽の秋、芸術の秋、読書の秋など色々ありますね。過ごしやすいこの季節を楽しみましょう。運動会が近づいてきました。お子さまの成長を共に喜べる素敵な時間となりますように。

魚を上手に、食べよう!



魚の食べ方にもマナーがあります。きちんと盛り付け、上手な食べ方を身に付けましょう。

魚の盛り付け方



魚は、左側に頭、手前にはらがくるように、盛り付けます。

左



手前

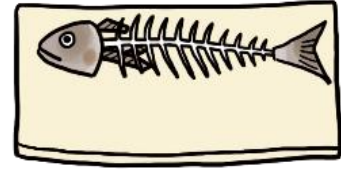
魚の上手な食べ方



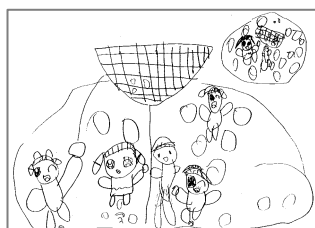
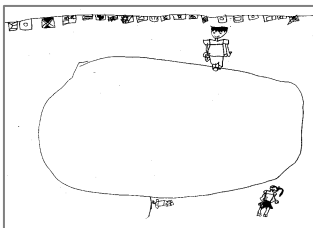
①エラの後ろの方からひと口ずつ身をとって食べる。背びれは、はずして魚の向こう側へ置く。



②上側を食べ終わったら、頭を左手で押さえながら、はしで中骨と下の身をはがす。はずした頭と中骨は身の向こう側へ置く。



③下の身も食べ終わったら、細かい骨や残った皮なども、中骨と一緒に1カ所にまとめる。



おいしいさんまの特徴は？

- ①黒目の周りが青い
- ②背中が銀色
- ③口先が黄色

口先が黄色いものほど脂がのっているといわれています。目は澄んでいて、腹が銀色に光り、張っているものが新鮮です。

㊦

10月の給食では、秋に旬を迎える食材がたくさん出ます。いくつか見つけられるかな？

