

27年9月29日（火）牛乳・むぎごはん・さんまのしおやき みぞれがけ・おひたし・みそしる

だいこんおろしソースは、おこのみで。
（さんまのアルミにいれる）

さんまの骨など残った部分は、バットに出す。
アルミは小さく折りたたんでビニールに入れる。



さんまをじょうずにたべられますか？



みのまんなかにそって、はしを入れます。
上と下にそれぞれにひらくとみがきれいにとれます。



小さいほねはよくかむと食べられます。
皮にも栄養があるので、なるべく食べるようにしましょう。

じょうずにたべると、ほねをのどにつかえることもすくなくなりますし、みためもきれいです。