

がつついたち
12月1日（火）すくすく通信

くわちゃ 桑茶グリーンカレー

きょう ちなちよう とくさんひん くわちゃ い
今日は、知名町の特産品「桑茶」を入れて、グリー

ンカレーを作りました！初挑戦です！
はつちようせん

み め みどりいろ くわちゃ よ かお
見た目は緑色で、ほんのり桑茶の良い香りがします。

あじ あんしん た
味はいつものカレーですので、安心して食べてくださ

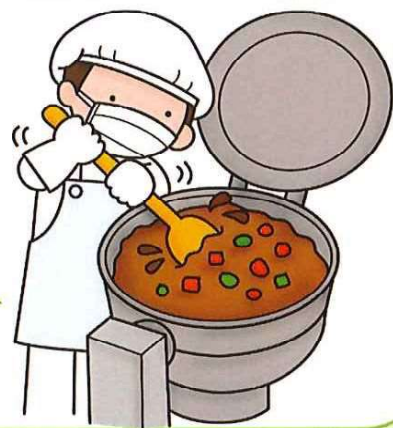
いね。



いっしょうけんめいつく
今日も一生懸命作りました！

おいしく、^{たの}楽しく^た食べてもらえたら

うれしいです♪



12月2日（水）すくすく通信

ズッキーニ・パイヤ

あ きなこ揚げパン



ABC スープに入っている緑のズッキーニは、

すみよししょうこうく たけもと たけお 住吉小校区の武元 竹夫さんが、パイヤソテーに入っ



ているパイヤは、下平川小校区の

なるみ やすあき 成美 保昭さんが持ってきてくだ

さいました！

きなこ揚げパンは、コッペパンを油で揚げて、きな粉

と砂糖をまぶしています。ビニール袋を使って、上手に

食べてくださいね。



ひとつひとつ丁寧^{ていねい}に揚げ^あげて、
きな粉^こと砂糖^{さとう}をまぶします。



12月4日（金）すくすく通信

ひる

は （葉にんにく）



ひるの生産者：福さん

今日の「ひる（葉にんにく）」は、下平川小校区の

畑で、福淳一郎さんが育てていただきました。

郷土料理の「ひるあぎ」を作ります！香りが良く、

ごはんが進む味付けです。

地元の食材を味わって食べてくださいね♪



麦ごはんこまつなと小松菜のみそ汁しるも

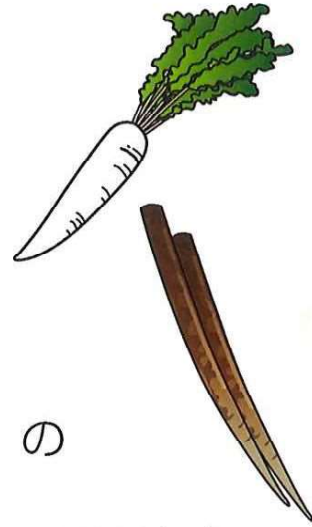
一生懸命いっしょうけんめい作りました！

おいしく、楽しくたの食べてもらえたら

うれしいです♪

がつここのか すい つうしん
12月9日(水) すくすく通信

こんこんサラダ



こんこんサラダの名前は、「^{なまえ}根菜類^{こんさいるい}」の

「^{こん}こん」と「^{こんぶ}昆布」の「^{こん}こん」からとっています。

ごぼうや^{だいこん}大根、^{にんじん}人参などの^{こんさいるい}根菜類ときざみ^{こんぶ}昆布が^{はい}入

った^{てつく}サラダです。ドレッシングは手作りしています♪

いろど^そりを添えている、^{きいろ}黄色のズッキーニは、^{すみよししょう}住吉小

こうく^{たけもと}校区の^{たけお}武元 ^も竹夫さんが持ってきてくださいました。

じもと^{しょくざい}地元の^{あじ}食材も味わってくださいね★



カルボナーラ・スパゲティも

いっしょうけんめいつく
一生懸命作りました！

おいしく、^{たの}楽しく^た食べてもらえたら

うれしいです♪

がつとうか もく つうしん
12月10日 (木) すくすく通信

おしんこピラフ

た こ (炊き込みごはん)



↑おしんこ
だいこん つ ちもの
(大根の漬物)

おしんこピラフの「おしんこ」とは、「お漬物」の
ことです。ベーコンやしらす干しと炒めた具を、米や
むぎ いっしょ た こ
麦と一緒に炊き込みます。

ふっくら炊き上がると、お漬物のうま味が染み込
んだ、おしんこピラフのできあがりです。



つ ちもの
漬物とベーコンやしらす
ほ いた く つく
干しを炒めて、具を作ります。



ふっくら炊き上がったピラフを
ほぐして、しょっかん い
ほぐして、食缶に入れます♪

がつ にち きん すくすく通信
12月11日(金)

はちみつ



きょう なんばん あます たけもと たけお
今日は、チキン南蛮の甘酢だれに武元 竹夫さんの

つか
「はちみつ」を使わせてもらいました。

すみよししょうがっこう ちか すばこ
住吉 小学校の近くに 16 コの巣箱があり、みつばち

はな みつ あつ
が花の蜜を集めていきます。

はな しゅるい あじ へんか
花の種類によって、はちみつの味も変化します。

じもと しょくざい あじ
地元の 食材を味わってくださいね♪

たち
みつばち達が
はな みつをあつ
花の蜜を集めて、
すばこ かえ
巣箱に帰ってきました！



す
巣にはちみつがたまったら、
こぼれないように蓋をします。
これを「蜜蓋」と呼ぶそうです

がつ にち げつ つうしん
12月14日（月）すくすく通信

がし ふくれ菓子

か ごしま きょうど かし がし し
鹿児島の郷土菓子「ふくれ菓子」を知っています

か？

こむぎこ くろざとう じゅうそう す い
小麦粉と黒砂糖・重曹にお酢を入れます。アルミカッ

ぷに流し入れ、20分蒸して作りました。愛情いっぱい

てづく かく おお い
の手作りです。各クラスに2コずつ多く入れています。

てぶくろ つか じょうす はいぜん
手袋を使って、上手に配膳しましょう。



おいしくなあれー！



とうないさん くろざとう
島内産の黒砂糖を
つか
使っています。

ふっくらとツヤツヤ
できあ
きれいに出来上がりました。

12月21日（月）すくすく通信

とうじ 冬至かぼちゃ



今日は冬至です。冬至とは、一年の中でいちばん昼
が短く、いちばん夜が長い日です。

冬至にかぼちゃを食べて、ゆず湯につかると、この
冬は風邪をひかずに過ごせるといふ言い伝えがありま
す。田皆の池沢妙子さんの育てたかぼちゃを45kg使
わせてもらい、うま煮を作りました。

副食は、宗岡組より「きくらげののっけめし」を無
償で10kgいただきました。れんこんやこんにやくと
炒めて、ごはんにあう味付けにしています。



きょう いっしょうけんめいつく
今日も一生懸命作りました！
おいしく楽しく食べてもらえたら
うれしいです♪

12月23日（水）すくすく通信

ち な ちゅうせいこんだて
知名中生献立

クリスマスメニュー



今日の給食は、知名中3年生の生活環境部の

みなさんが立てたクリスマスメニューです！

クリスマス定番の照り焼きチキンやケーキも食べたい

ので、栄養のバランスを考えて、野菜たっぷりのポト

フヤゆでキャベツを組み合わせたところがポイントで

す♪ セレクトデザートは、自分で選んだものを食べ

ましょう。



知名中3年生・生活環境部のみなさん♪