

がつ にち 7月6日 (月) すくすく通信

パッションフルーツ



きょう ちょうない 今日(きょう)は町内(ちょうない)の「パッションフルーツ」が

とうじょう 登場(とうじょう)します。

そだ ち な ちょうのうぎょうせいねん 育て(そだ)ててくださったのは、『知名町(ち な ちょう)農業(うぎょう)青年(せいねん)クラブ

つうしょう よんエイチクラブ (通称(つうしょう)：4 H C)』のみなさんです。9 k g のパッ

ションフルーツを(も)持(も)ってきていただきました。半分(はんぶん)に

き なか かじゅう 切(き)って、中(なか)の果汁(かじゅう)をスプーンで、ていねいに取(と)り出(だ)

し、フルーツポンチに(い)入(い)れました。

たね た か 種(たね)も食(た)べることができます。よく噛(か)

んで食(た)べましょうね♪



よんエイチクラブ
4 H C のみなさん



がつなのか
7月7日（火）すくすく通信

たなばた 七夕メニュー ～オクラ～



きょう すみよししょうこうく す ぶくい げんき
今日は、住吉小校区にお住まいの福井源規さんが

「オクラ」をおさ
を納めてくださいました。きのうしゅうかく
昨日収穫された

ばかりの、しんせん
新鮮でみずみずしいオクラです。たなばた
七夕そう

めん汁は、じる さかな あま がわ ほし
めん汁は、魚そうめんを天の川に、オクラを星に、

みた
見立てています。

いっぽんいっぽん
一本一本ていねいに
あら
洗います！



ほし かたち
星の形になるように
き
切っていきます！



こんや よぞら み あ
今夜は、夜空を見上げてみましょう。

あま がわ み ひこほし
天の川が見えて、彦星と

おりひめ であ
織姫が出会えるといいですね★



がつこのか
7月9日（木）すくすく通信

くわちゃ 桑茶アンダーギー

きょう ちなちょう とくさんひん くわちゃ
今日は、知名町の特産品「桑茶」をアンダーギーに

はつちようせん か し
してみました！初挑戦のお菓子です！

ざいりょう こむぎこ くらざとう
材料は、小麦粉・黒砂糖・ベーキングパウダー・

たまご くわちゃ ていねい まる つく
卵・桑茶です。ひとつひとつ丁寧に丸めて、作りまし

た。あぶら あ こ
た。油で揚げたあとに、きな粉をまぶしています。

こむぎこ くらざとう
13kgの小麦粉と黒砂糖を
ふるってよく混ぜます。



おいしく作るよー！

はな さ あ
お花が咲いたように揚がりました！

くわちゃ みどりいろ
桑茶の緑色がきれいですね！



7月14日（火） すくすく通信

きゅうしょく セレクト給食

きょう 今日はセレクト給食です。セレクト（＝せんたく）して

た 食べることは、い うえ たいせつ 生きる上で、とても大切なことです。

こんかい 今回は3種類のフルーツの中から、自分で選んだもの

を食べてくださいね。マンゴー・よう 洋なし・れいとう 冷凍みかん・

・・・あなたはどれを選びましたか？

れいとう 冷凍みかんは、かわ 皮をむいて、た 食べてください。つか す す 使い捨て

て ぶくろ つか はいぜん 手袋を使って配膳しましょう。



マンゴー



よう
洋なし



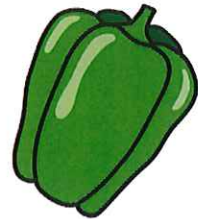
れいとう
冷凍みかん

がつ 7月15日 (水) すくすく つうしん 通信

なつ いろいろ 夏の彩りパスタ



きょう 今日のパスタは 夏の旬野菜 がたっぷりと



はい 入った、いろいろのよいパスタです。

「ピーマン」・「なす」・「トマト」どれも色の 濃い野菜

で、栄養もたくさん入っていますので、夏ばて気味の

人にもぴったりのパスタです。

サラダは、鉄分たっぷりのひじきや 香ばしく焼いた

クルミを入れて、あっさりと仕上げています。

しっかりと食べて、残り少ない一学期を乗り越えまし

ょうね♪

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、たのたしく食べてもらえたら

うれしいです♪



がつ にち (金) 『^{しょくいく ひ}食育の日』 ^{つうしん}すくすく通信

パッション フルーツ



^{きょう}今日は^{ち な ちょうよんえいちくらぶ}知名町4H Cのみなさんが、^{そだ}育ててくださ

^{つか}ったパッションフルーツを使って、^{あます わふう}甘酸っぱい和風ソ

^{つく}ースを作りました。^{あぶら}油でカラッと揚げた^{あ とりにく}鶏肉にかけ

て、200℃のオーブンで^{こう}香ばしく^や焼いたアーモンドを

^{うえ}上からふりかけています。^{すみよししょうこうく}オクラは、住吉小校区の

^{ふくい げんき}福井源規さんが^{あいじょう}愛情いっぱい^{そだ}育ててくださいました。

^{じもと}地元のパッションフルーツを

^{た おお}食べて大きくなあれ！



よんエイチクラブ
4H Cのみなさん



パッションフルーツが実っている様子

がつはつか
7月20日（月）すくすく通信

けいはん 鶏飯（パイヤ漬け）

きょう にんき
今日は、人気No.1 メニューの「鶏飯」です。奄美地方

きょうどりょうり した
の郷土料理として親しまれています。鶏飯の具に入っ

ているパイヤ漬けは、

フローラル食工房のみなさ

んが作ってくださいました。



フローラル食工房のみなさん

けいはん ぐ
鶏飯の具は、ごはんの上に配膳しましょう。

さて、一学期最後の給食となりました。夏休みも、

ちょうしょく ちゅうしょく ゆうしょく た
朝食・昼食・夕食をしっかりと食べて、

なつ
夏バテしないようにしましょう。

Let's enjoy a summer vacation

