

がつついたち きん 9月1日 (金) すくすく ふうしん 通信

マンゴー



きょう けみしろしょうこうく 今日、上城小校区の

たけ ちゅうぎ 竹 忠義さん

たけ ちゅうぎ そだ キログラム 竹 忠義さんが育ててくださったマンゴーを25kg

つか 使っています。

マンゴーの皮と種を取り除き、一口大にカットして、ももやパイナップルなどの果物と合わせ、マンゴー入りの フルーツポンチを作りました！

じもと あじ た 地元のマンゴーを味わって食べてくださいね。



まっかに熟れたマンゴー。
とても良い香りがします！



大きな種を切らないように
気を付けて、カットしていきます

がついつか か つうしん
9月5日 (火) すくすく通信

ぼうさい かんが ひ 防災について考える日

ひ じょうしょく 非常食 (きゅうきゅうごもく こんさいじる 救給五目ごはん・根菜汁)

がつここのか きゅうきゅう ひ あ ぼうさい
9月9日の『救急の日』に合わせて、防災について

かんが ひ じっし
考える日を実施します。

きゅうしょく さいがい そな ひじょうしょく ひ
給食センターでは、災害に備えて、非常食を備

ちく 蓄しています。きょう こんだて
今日の献立は、あまりバランスが良く

ありませんが、ひじょうじたい しょくじ てい
非常事態には、このような食事が提

きょう 供されます。きかい ぼうさい かんが
この機会に、防災について考えてみま

しょう。



あたた 温めなくても食べられる非常食ですが、きょう 袋ごとあたた 温めています。

がつむいか すい 9月6日 (水) すくすく ふうしん 通信

くろず 黒酢



がつむいか
9月6日は、

くろ つぼ つか じゅくせい ようす
黒い「かめ壺」を使って、熟成させている様子

くろず ひ か こしまけんきりしまし くら つぼ
『黒酢の日』です。鹿児島県霧島市では、黒いかめ壺

つか じゅくせい ふくやまくろず ゆうめい くらず
を使って、熟成させる福山黒酢が有名です。黒酢は

ほか す くら さん ほうふ ひろうかいふく
他のお酢と比べて、アミノ酸が豊富なため、疲労回復

めんえきりよく こうか い つか
や免疫力のアップに効果があると言われています。疲

で じき しょくひん
れが出やすい、この時期にぴったりの食品ですね！

きょう ふくしょく くらず い あじ
今日は、副食のナムルに黒酢を入れています。味わ

た
って食べてくださいね。



たんたんめん いっしょうけんめいつく
担々麺も一生懸命作りました！

おいしく、たの た
楽しく食べてもらえたら
うれしいです♪

がつ にち きん つうしん
9月29日 (金) すくすく通信

じゅうごや 十五夜

きょう じゅうごや
今日は、十五夜です。



じゅうごや ちゅうしゅう めいげつ よ いちねん なか
十五夜は、「中秋の名月」とも呼ばれ、一年の中で

もっと うつく まんげつ だんご
最も美しい満月のことをいいます。 お団子やすすき

そな あき しゅうかく かんしゃ なら
をお供えして、秋の収穫に感謝する習わしがありま

す。ぜひ、今夜は夜空を見上げて、美しい満月を眺め
てみましょう。

きゅうしょく じゅうごや つきみ
給食では、十五夜にちなんで、お月見ゼリーがあ
ります。

とうがん いた に
冬瓜とつみれの炒め煮や

ごはん、さけ
鮭じゃこふりかけも

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 た
楽しく食べてもらえたら

うれしいです♪

