

がつ にち きん つうしん
5月17日 (金) すくすく通信

ゴーヤ

きょう ごー や すみよししょうこうく とやまとしあき
今日のゴーヤは、住吉小校区の外山利章さんから

も
19kg も持ってきてもらいました！

なつ がつ がつ しゅん しょくざい
ゴーヤは夏 (6月～8月) が旬の食材です。

みどりいろ うす き こめ こ
きれいな緑色のゴーヤを、薄く切って、米粉をまぶし、

あぶら あ あまから から
油で揚げ、甘辛いタレに絡めています。

これからどんどん暑くなります。

たくさん食べてエネルギーチャージしてください。

にがて ひとくち ちょうせん
ゴーヤが苦手…という人も一口は挑戦してくれたら

うれ
嬉しいです！

5月28日（火）すくすく通信

きびなごには、カルシウムやマグネシウムをはじめ
とした、丈夫な骨や歯を作るのに欠かせない栄養素が
たっぷり含まれています。また、カルシウムは成長期の
みなさんに積極的に摂ってほしい栄養素のひとつ！

今日は、そんなカルシウムたっぷりのきびなごをで
んぷん粉で揚げ、タレに絡めました。

暑い中、調理員 ちよご ございます★

