

がつふつか げつ つうしん  
10月2日（月）すくすく通信

# ちゃ む 茶わん蒸し

きょう きゅうしょく ちゃ む ちょうせん ちゃ  
今日は給食で、「茶わん蒸し」に挑戦します！茶わ

む ぐ したあじ とりにく  
ん蒸しの具には、下味をつけた鶏肉・しめじ・かまぼ

こ・ほうれん草そう いを入れています。

こんぶ ぶし たまご ま あ  
昆布とかつお節でとっただしと卵を混ぜ合わせて、

しかく なが い ぶん む つく  
四角いトレーに流し入れ、20分蒸して作りました。

かさ  
重ねることができないので、パン箱ぱん ばこ いに入れています。

た  
スプーンで食べてくださいね。

おいしく作るよー！



ぐ ほうれん草そう  
具は、ほうれん草と  
とりにく・かまぼこ・しめじを  
い  
入れています。

こんぶ ぶし  
昆布とかつお節でとっただし  
たまご ま なが い  
と卵を混ぜて、流し入れます。

がつ 10月 19日 (木) 『食育の日』 すくすく通信

# す さとうきび酢

まいつき 毎月19日は『食育の日』です。

きょう 今日、さとうきびから作られた



「きび酢」を使っています。沖永良部島の土壌で育った

さとうきびには、ミネラル分が豊富に含まれていて、

熟成させると、コクとうまみのあるお酢ができます。

今日は、きび酢を使って三杯酢を作り、野菜と和え

て、きび酢和えにしました。

地元の食材を味わって食べてくださいね。

きょう 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♪



がつ 10月24日 (火) すくすく通信

きょうしゅく  
★本と給食のコラボ★

「じゃがいもひめ と さつまいもひめ」より

# スイートポテト

きょう 今日、『じゃがいもひめ と さつまいもひめ』の絵本に  
とうじょう 登場する、スイートポテトをてづく 手作りします。

じゃがいもひめ と さつまいもひめ は



に ものどうし 似た者同士。いつもケンカばかり  
しています。でも、ふたり  
は、ちょっと変わってて・・・



かわ 皮をむいたさつまいもを蒸して、つぶしたあと、ひとつずつ丁寧に形を作って、焼きました。

※スイートポテトはくずれやすいので、小さいお玉を使って配膳してください。

10月25日 (水) すくすく通信

★本と給食のコラボ★

「おばけのアッチ

スパゲッティがたべたいよう」より

お日さまいろのスパゲッティ

今日は、『スパゲッティがたべたいよう』の本に出てくる、エ  
ツちゃんのお日さまいろのスパゲッティが登場します。

小さなおばけのアッチは、おいしいもの  
がだーい好き！夕やけの空を飛んでいる

と、エツちゃんのお家からいいに

おいがしてきました。どうして

もエツちゃんのスパゲッティが

たべたいアッチは、一体どんな

方法をとるのでしょうか？



がつ にち きん すくすく つうしん  
10月27日 (金) 通信

あき どくしょしゅうかん  
★秋の読書週間★

もり やま  
「森のネズミと山のレストラン」より

えだまめ  
枝豆のスープ

やま しょうたい  
山のレストランのシェフ・イイモトさんに、招待



やま  
されたヒメネズミたち。山でとれた  
クルミやえだまめ、つかを使ったごちそうが並  
びます。イイモトさんのつく「料理」  
は、ヒメネズミたちにとって、まる  
まほうのように見えて・・・。

こんしゅう ほん きゅうしょく  
さて、今週の本と給食のコラボレーションはいかが

でしたか？ ほん なか いろ りょうり かし どうじょう  
本の中には、色々な料理やお菓子が登場  
していましたね。

きかい どくしょ きゅうしょく きょうみ  
この機会に、読書や給食に興味をもってもらえ

と、うれしいです♪

🎵おしまい🎵