

がつふつか もく つうしん  
11月2日(木) すくすく通信

# は 葉ねぎ



せいさんしゃ まきの こうきち  
生産者の牧野 幸吉さん

さかな や た みなしょうこうく まきのこうきち  
魚のきくらげみそ焼きは、田皆小校区の牧野幸吉さん

は どうないさん こま きざ  
の葉ねぎや島内産のきくらげを細かく刻んで、みそやにん  
にく、みりんに漬け込み、オーブンでこんがり焼いてい  
ます。

さかな おきの えら ぶじま キロメートル  
魚は、沖永良部島から670 km

はな いすみぐんながしまちょう とど  
も離れている出水郡長島町から届いた、

ぶり きりみ つか あき ふゆ しゅん  
鰯の切身を使っています。秋・冬に旬

むか ぶり あぶら の  
を迎える鰯は、脂が乗っていて、おい  
しいですよ。

ごはん と ひじき いた に いっしょうけんめい つく  
ごはんといじきの炒め煮も一生懸命作

りました。あじ た  
りました。味わって食べてくださいね。



がつようか すい 11月8日 (水) すくすく つうしん 通信



# バナナッツ

## ～『いい歯の日』かみかみメニュー～

きょう がつようか 今日11月8日は、『いい歯の日』です！

は まも 歯を守るために、は 歯みがきも大切ですが、よく噛んで食

べることも歯と口の健康を保つためにとっても大切です。

バナナッツは、バナナチップやロースト大豆、カシューナッツをオーブンで焼いてから、たれを絡めて作ります。

ひとくち かい めやす 一口30回を目安に、よく噛んで食べましょう！



ひ	み	こ	の	は	が	い	ぜ
子肥 防満 の	発味 達覚 の	ハッ キリ ことば	発脳 達の	予病 防気 を	子ガ 防ンの	快胃 調腸 が	投全 球力



11月10日（金）すくすく通信



# 大豆の变身みそ汁

今日の給食は、小学3年生の国語「すがたをかえ

る大豆」とのコラボレーション給食です！

大豆の变身みそ汁には、大豆・おから・豆腐・油揚

げ・みそ・豆乳の大豆から作られた食品がたくさん

入っています。入っているか、探してみましよう！

大豆は、食缶の底に沈んでいるので、よく混ぜなが

ら、配膳してくださいね。

ちなみに・・・納豆も大豆から作られていますよ！



ごはんも

魚のねぎ塩焼きも

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♪

11月17日（金）すくすく通信

# ちよう 3町なかよし給食 きゆうしよく



↑サメの切り身

今日の給食は、与論町・和泊町・知名町の3町

なかよし給食です！

「サメの甘酢あんかけ」は、与論島で水揚げされたサメ

を送っていただきました！サメは油でカラッと揚げて、甘

ずっぱい甘酢あんを絡めます。沖永良部島のきくらげとき

び酢も入っていますよ。

今日は、与論町や和泊町も、サメやきくらげを使った

給食です！与論島や沖永良部島の食材を味わって食べ

てくださいね。

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♪





がつにしゅうよつか きん 11月24日（金） すくすく ふうしん 通信

がつ か  
11月24日は



わしょく ひ  
「和食の日」

いま ねんまえ へいせい ねん わしょく む  
今から 10年前の平成25年に『和食』がユネスコ無

けいぶんか いさん とうろく  
形文化遺産に登録されました。

にほん しょくぶんか えいよう すぐ けんこうてき しょく  
日本の食文化が栄養バランスに優れた健康的な食

じ せかいじゅう ちゅうもく あ  
事として、世界中から注目を浴びています。

うみ やま かわ さと ゆた こくど し き おりおり しゅん  
海・山・川・里の豊かな国土と、四季折々の旬の

しょくざい み い わしょく に  
食材、そして「うま味」を生かした『和食』は、日

ほん ほこ あじ  
本の誇りです。味わっていただきましょう。



「いただきます」と「ごちそうさま」は  
ありがとうの気持ちを込めて言いましょう♡