

# 上の甲だより 10月

こんげつ こんだて  
今月の給食テーマ

きせつ た もの あらおたまな じばさんぶつ  
季節の食べ物～荒尾玉名の地場産物～

しよくかく あき むか  
収穫の秋を迎え、いろいろな野菜や果物が、お店に並んでいます。私たちが暮らす荒尾玉名地区は、たくさんの地場産物があります。どんな食べ物がこの地域で作られているのか、調べてみませんか？

## 荒尾玉名農業生産物MAP



- なし
- すいか
- 温州みかん
- マジャク
- あさり
- 水稲
- 大豆
- 乳用牛・食用牛
- トマト
- のり
- いちご
- なす
- たけのこ
- くり
- すもも
- 採卵鶏・ブロイラー

### 作ってみませんか？

#### 【材料 4人分】

- 緑豆春雨 20g
- たまねぎ 140g
- にんじん 50g
- えのき 50g
- 豆腐 100g
- カットわかめ 3g
- ねぎ 25g
- 中華スープ 小さじ1
- 薄口醤油 大さじ1
- 酒 小さじ1
- いりごま 小さじ1/2



### 今月の献立から...「春雨とわかめのスープ」

#### 【作り方】

- ① 緑豆春雨とカットわかめは、それぞれ水につけて戻しておく。玉ねぎは薄切り、にんじんは干切り、ねぎは小口切り、えのきは右づきを落としてほぐしておく。豆腐はさいの目切りにする。
- ② なべに湯を沸かし、玉ねぎとにんじんを煮る。火が通ったら、豆腐とえのきを入れる。
- ③ 戻した緑豆春雨とカットわかめを入れ、Aを入れて調味する。仕上げにねぎといりごまを入れる。

