

# 給食ぱくぱくだより

令和6年3月1日（金）  
和水町学校給食菊水共同調理場

## ●今日の献立●

あげパン

牛乳

ほうれん草と卵のスープ

かみんこサラダ

ひなあられ

## ◀ 桃の節句 ▶

明後日3月3日は「ひなまつり」です。ひなまつりは、桃の節句とも言われ、女の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。では、ここでクイズです。ひなまつりが始まったのは、いつの時代でしょうか？

①江戸時代

②鎌倉時代

③平安時代



正解は、③の平安時代です。ひなまつりの歴史は古く、その起源は平安時代（今から約1000年前）までさかのぼります。昔は、草木や紙で作った人形に、自分の代わりとして災いをうつし、それを川や海へ流したそうです。今のようひな人形を飾るようになったのは、江戸時代からで、ひな人形には病気をしないで元気に育てほしいという願いが込められています。

ひなまつりには、桃の花を飾り、白酒やひなあられ、ひしもちなどをお供えます。今日の給食は、ひなあられを取り入れました。

これからも日本の伝統行事を大切にして、受け継いでいきましょう ^^

中学3年生が給食を食べる機会も残りわずかです。今日は「揚げパン」など、リクエストメニューを献立にたくさん取り入れました。



# 給食ぱくぱくだより

令和6年3月4日（月）  
和水町学校給食菊水共同調理場

## ●今日の献立●

たこめし

ぎゅうにゅう  
牛乳

じる  
あおさ汁

やさい  
野菜コロッケ

ず  
ごま酢あえ

## ＜ たこのお話 ＞

今日は中学3年生のリクエストにあがった「たこめし」です。たこめしには薄切りのたこが入っています。では、ここでクイズです。たこは、食べ物の働きを表す「赤・黄・緑」のうち、どのグループの食べ物でしょうか？

- ①赤色 ②黄色 ③緑色



正解は①の赤色です。たこは、肉や魚、卵、大豆などと同じ、赤色のグループの食べ物です。体をつくるもとになるたんぱく質を多く含んでいます。また、たこにはタウリンというアミノ酸が多く含まれていて、コレステロールを減らしたり、動脈硬化を予防する効果もあります。

「たこ」といえば、弾力があり、かみごたえがあるのが特徴ですね。よくかんで食べると、脳の血管が広がり、血流がよくなります。脳の働きが活発になり、集中力や判断力が高まります。中学3年生は、明日後期選抜の入試を迎えます。たこの足は8本ありますが、漢字の数字の「八」は末広がり縁起の良い数字とされています。さらに、たこは英語で「オクトパス」、

「多くの幸せ」という意味の「多幸」が当て字にもなります。明日からの入試で力を発揮できるよう、調理場からも応援しています ^^

「たこめし」の具を釜で炒めているところ。この後量を計って、ごはんと混ぜます。



# 給食ぱくぱくだより

令和6年3月5日（火）  
和水町学校給食菊水共同調理場

## ●今日の献立●

むぎ  
麦ごはん

ぎゅうにゅう  
牛乳

とりだんご  
鶏団子スープ

あじのピリ辛焼き

きりぼしだいこん  
切干大根のサラダ

## ＜ すずんで魚を食べよう ＞

きょう  
今日は「あじのピリ辛焼き」です。あじは、なごみまち まえぶちせんぎょてん  
和水町の前淵鮮魚店さんから  
おさ  
納めていただきました。にんにくやししょうが、しょうゆなどを混ぜてつくった  
ちょうみりょう  
調味料に漬けて、オーブンで焼いて作っています。

では、ここでクイズです。

あじは漢字で書くと、魚へんに何と書くでしょう？

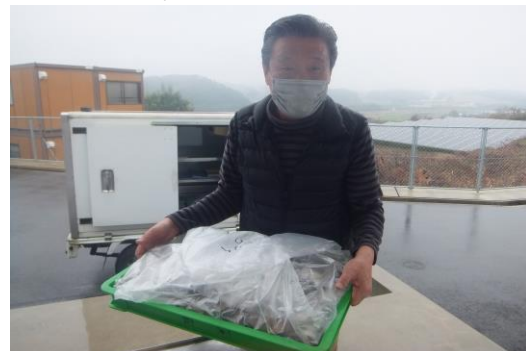
- ① かい (鯉)    ② よわ (鰯)    ③ まい (鰯)



せいかい  
正解は、③の参る (鰯) です。あじの名前の由来は、「味がいいから」だ  
そうで、かんじ ゆらい  
漢字の由来は「おいしくて参ってしまうから」だともいわれています。  
さて、みなさんは魚が好きですか？「魚を食べると、あたま  
いわれるように、魚には頭の働きをよくしてくれる「DHA」という栄養素  
えいようそ  
を含んでいます。特に今日の「あじ」や「さば」のような背中が青色をして  
いる魚には、たくさん含まれています。

さかな きゅうしよく  
魚は給食だけでなく、おうちでもすずんで食べてほしい食べ物です。ぜひ  
すずんで魚を食べて、魚を好きになってくださいね ^ ^

きょう  
今日のあじは全て前淵さんが朝  
からさばいて、調理場へ持ってきて  
ちょうりじょう  
いただきました！



# 給食ぱくぱくだより

令和6年3月6日（水）  
和水町学校給食菊水共同調理場

## ●今日の献立●

米粉入りかぼちゃパン

牛乳

クリームスパゲティ

パインサラダ

いりこナッツ

## ＜ 食生活をふり返ろう ＞

今日は、熊本県産のほうれん草を使った  
「クリームスパゲティ」です。では、ここで問題です。  
ほうれん草のように、色の濃い野菜を何と言うのでしょうか？



正解は、緑黄色野菜です。色の濃い野菜は「緑黄色野菜」、色の薄い野菜は「淡色野菜」とよばれます。その区別は、体の中でビタミンAに変わるβ（ベータ）カロテンという栄養素の量によって分けられています（多いのが緑黄色野菜）。今日の給食には、中学生の量で緑黄色野菜が110g、淡色野菜が30gで、約140gの野菜が使われています。

さて、早いもので、3月になり5日が過ぎました。3月は、卒業や進級に向けて1年のまとめをする時期です。給食についても、この1年間を振り返ってみましょう。給食時間の過ごし方や、毎日の食事の仕方など、どうだったでしょうか？衛生に気をつけた給食の準備、食事の前の手洗い、食事のあいさつ、食事のマナー、好き嫌いや栄養バランスなどに気をつけながら、給食時間や毎日の食事の時間を過ごせましたか？今月のこの1年間を振り返るとともに、自分自身の健康についても考えてみましょう。

量を考えながら、クラスごとに  
ぎわけています。



# 給食ぱくぱくだより

令和6年3月7日（木）  
和水町学校給食菊水共同調理場

## ●今日の献立●

むぎ  
麦ごはん

ぎゅうにゅう  
牛乳

さと い も しる  
里芋のみそ汁

とり  
鶏のから揚げ

ば い に く  
梅肉あえ

## ＜ から揚げのお話 ＞

今日の「鶏のから揚げ」は中学3年生のリクエストメニューです。給食のから揚げは、「にんにく・酒・しょうゆ・塩・こしょう」を合わせた調味液に鶏肉を漬け込んで、小麦粉と片栗粉をまぶして、油で揚げて作ります。では、ここでクイズです。今は、から揚げといえば鶏肉ですが、昔のから揚げは、何の食材を揚げたものだったのでしょうか？

- ①豆腐 ②豚肉 ③さば

正解は、①の豆腐です。昔のから揚げは、豆腐を揚げて、しょうゆや酒で煮たものだったそうです。から揚げは、給食でももちろんのこと、お弁当のおかずや定食のメニューでも、子どもから大人まで人気の高い料理ですね。調理場手作りのから揚げを味わって食べてください＾＾

さて、中学3年生のみなさんは、小学校から9年間食べてきた給食を食べるのが、今日で最後になりました。今までの給食の時間に学んだことを、これからの食生活にぜひ生かしてください。卒業しても「食べることを大切に、心身たくましく成長していってくれることを、調理場職員一同願っています。卒業おめでとう！

今日は調理中の写真が撮れませんでした(\*\_\*)  
給食を作った調理員のみなさんです。



# 給食ぱくぱくだより

令和6年3月11日（月）  
和水町学校給食菊水共同調理場

## ●今日の献立●

むぎ  
麦ごはん

ぎゅうにゅう  
牛乳

じゃがいものそぼろ煮

ちくわの磯辺揚げ

ひともじの酢味噌あえ

## ＜ わたしはだれでしょう？ ＞

今日は、「わたしはだれでしょう？」クイズをします。これから3つのヒントを出しますので、わたしがだれかを当ててください。

ヒント① 冬を越し、寒さで甘みが増した春先が旬です。

ヒント② 熊本県が指定する「くまもとふるさと伝統野菜」の1つです。

ヒント③ 熊本県には、わたしをぐるぐる巻きつけて作る郷土料理があります。



さて、わたしがだれか分かりましたか？答えは、「ひともじ」です。ひともじは、熊本県の伝統野菜です。見た目が小ねぎに似ていますが、根元の白い部分が丸く大きくなるところが違います。ねぎより細くて、柔らかく甘みがあるのが特ちょうです。

熊本県には、「ひともじのぐるぐる」という郷土料理があります。ひともじをゆでて、青い葉の部分を根元のところにくるぐると巻きつけたものを、酢味噌で食べる料理です。今日の給食では、ひともじを使って酢味噌あえを作りました。熊本の旬の食べ物を、味わって食べてください＾＾

熊本県産の「ひともじ」です。全国的には、わけぎと言います。今日は6kgのひともじを使いました。



# 給食ぱくぱくだより

令和6年3月18日（月）  
和水町学校給食菊水共同調理場

## ●今日の献立●

むぎ  
麦ごはん

ぎゅうにゅう  
牛乳

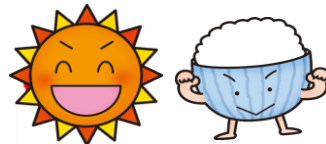
カレーマールボー

にんじんシューマイ

ちゅうか  
中華あえ

## ＜ 食生活をふり返ろう ＞

皆さん、給食献立表の裏に書いている「ランチタイム」に目を通していますか？今月は「1年間を振り返ろう」という内容です。今日は、食生活について、2つのことを振り返ってみましょう。



### チェック1 「朝ごはんを毎日食べていますか？」

朝ごはん食べないと元気がでなかったり、おなかがすいて気分が悪くなったりします。それに太りすぎのもとにもなります。朝ごはんは、1日の元気のもとです。しっかり食べてから登校しましょう。

### チェック2 「すききらいせず、なんでも食べましたか？」

どんな食べ物でもおいしく食べられるといいのですが、だれでも少なくとも1つくらいは、苦手な食べ物があると思います。しかし、すききらいが多いと、食事の内容が偏って栄養のバランスが悪くなり、元気がなくなったり、病気の原因になったりします。健康な体を作るためにも、苦手な食べ物も少しずつ食べられるように頑張りましょう。

どうでしたか？この1年を振り返り、次年度につなげましょう。

「カレーマールボー」を作っているところ。今日はカレー粉を入れて、カレー風味のマールボー豆腐にしてみました。



# 給食ぱくぱくだより

令和6年3月19日（火）  
和水町学校給食菊水共同調理場

## ●今日の献立●

南関揚げ丼(麦ごはん 南関揚げ丼の具)

牛乳

のり酢あえ

お祝いデザート

## ＜ ふるさとくまさんデー 荒尾・玉名 ＞

今日は、今年度最後のふるさとくまさんデーです。今日は、私たちが住んでいる「**荒尾・玉名地域**」を紹介します。

**南関揚げ**は、お隣の南関町で昔から作られてきた油揚げです。豆腐の水分を極力抜いて揚げているため、常温でも約3か月の長期保存ができます。水分がしみこみやすいため、ふっくらとジューシーな食感が楽しめます。今日は「南関揚げ丼」です。麦ごはん、南関揚げ丼の具をかけて食べてください。そして、有明海に面している荒尾市・玉名市は、全国的に有名な**海苔**の産地です。有明海の自然に育まれた新鮮でおいしい海苔は、「**有明海苔**」と呼ばれています。荒尾・玉名地域の食べ物を味わって食べてくださいね。

さて、今年度の給食も残りわずかです。ぱくぱくだよりを通して、新たな発見はありましたか？このお便りや、給食の時間を通して学んだことを生かして、自分の食生活、健康を守れるようになりましょう。そして栄養バランスを考えると同じくらい、食べることの楽しさを感じてもらえたらうれしいです。

ざるいっぱい「南関揚げ」を釜に入れて、南関揚げはざる2つ分の量を使いました。



# 給食ぱくぱくだより

令和6年3月21日（木）  
和水町学校給食菊水共同調理場

## ●今日の献立●

むぎ  
麦ごはん

ぎゅうにゅう  
牛乳

はる  
春キャベツのみそ汁

れんこんハンバーグ和風ソース

ミニトマト

## 《れんこんハンバーグ》

今日は、手作りのれんこんハンバーグです。小学校の給食がなく、食数が少ないため、実施することができました。普段は小中学校合わせて約450食分の給食を作っていますが、今日は約110食分と、いつもの1/4の人数です。このような時は、普段は出来ないような、手間のかかる料理を作ることができます。

れんこんハンバーグの作り方は、玉ねぎをよく炒め、れんこんも加えて炒めて、冷まします。大きなボールにひき肉と塩、こしょうを入れてこね、さらに牛乳に浸したパン粉、卵を混ぜます。これに炒めた玉ねぎ・れんこんを合わせます。重さを量り、人数分に分けた後、1つ1つ丸めてオーブンで焼いて出来上がりです。今日は和風ソースをハンバーグにかけました。

手作りのハンバーグは、とてもおいしいですよ。調理員さんが腕によりをかけて作られました。みなさん味わって食べてくださいね。



たまごを炒めて  
具を合わせ

1つ1つ丸めます



オーブンで焼いて完成！

