

給食ぱくぱくだより

令和6年4月10日（水）
和水町学校給食菊水共同調理場

●今日の献立●

フレンチトースト

ぎゅうにゅう
牛乳

はる やさしい
春野菜のポトフ

カシュナツツサラダ

いわ
お祝いミニゼリー

◀ ご入学・ご進級おめでとうございます ▶

春のあたたかな陽気に包まれる中、新年度を迎えました。新入生のみなさんは、これから始まる学校生活に期待と不安でいっぱいのこととお思います。この時期には、環境が変わって体調を崩すこともあります。毎日健康に過ごすために、「早寝・早起き・朝ごはん」を基本とし、規則正しい生活と、バランスのよい食事を心がけましょう。

さて、今日から給食が始まりました。菊水小・中学校の給食は、中学校のお隣にある、菊水共同調理場で作っています。今年度も、安心して給食が食べられるよう、衛生管理を徹底し、心を込めて調理に努めていきます。また、このぱくぱくだよりを通して、調理場のことや、食に関する情報を発信していきたいとお思います。1年間よろしくお願ひします。

今日は、小学校の給食がないため、普段は中々出すことの出来ないフレンチトーストを作りました。毎日が、楽しい給食時間になると嬉しいです
^^

今日は中学校のみの給食だったので、フレンチトーストを手作りました。パンを卵液につけて、上からグラニュー糖をかけてオーブンで焼いて作りました。



給食ぱくぱくだより

令和6年4月15日（月）
和水町学校給食菊水共同調理場

●今日の献立●

たけのごはん

牛乳

かきたま汁

いわしのカリカリフライ

ごま酢あえ

◀ 旬のたけのこを使って ▶

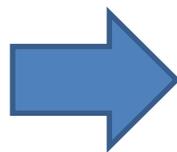
今日は、生のたけのこを使って「たけのごはん」を作りました。今日使ったたけのこは、**和水町板楠の竹下裕子さん**が掘られたものです。ゆでたたけのこを、ほかの具といたため、ごはんに混ぜています。

ではここで、たけのこに関するクイズです。**たけのこは、竹のどの部分を食べているでしょう？** ①葉っぱ ②茎 ③根っこ

答えは、②の茎です。たけのこは、土から出てきたばかりの、小さな竹の茎の部分です。おいしいたけのこを掘るためには、たけのこの頭が土から出るか、出ないか分からない位の小さな時に見つけて、たけのこの周りの土をそと取り除いて掘り出します。土の中に隠れていたたけのこは、とてもやわらかくておいしく、今の季節しか食べることのできないごちそうです。

給食では、旬の食べ物や地域の食べ物がたくさん登場します。初めて食べる食材もあるかもしれませんが、食わず嫌いをせずに、なんでも食べて、多くの食材を好きになってほしいとおもっています。給食を通して、いろいろな食材に触れていきましょう ^^

たけのごはんの具を、炊いたごはんに混ぜ込んでいるところ



給食ぱくぱくだより

令和6年4月16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

どうふ
マーボー豆腐

ひご
肥後ぎょうざ

しそひじきサラダ

◀ 給食ができるまでを知ろう ▶

今年度の給食も今日で3日目です。給食時間の準備や後片付けは、スムーズにできているでしょうか？まだ始まったばかりですので、時間がかかったり戸惑うこともあるかもしれませんが、みんなで協力して行いましょう。

さて、みなさんが食べている給食は、調理場でどのように作られているのでしょうか？

まずはじめに、清潔な服装に身支度をし、念入りに手を洗い、器具や調理場内の消毒をします。その後、食材を洗う、切る、加熱するなどの調理をします。加熱をするときは、食材や料理の中心部までしっかり火を通すために、温度計で85度以上になったか確認します。出来上がった教育長先生や校長先生が、異物が入っていないか、量や味付けはよいかなどを確認するための「検食」を行います。

安全安心な給食を届けるための決まりはほかにもたくさんあり、調理員さんは、その決まりをしっかり守りながら、毎日作っています。残さず食べアノレスと信じています。

安心安全な給食を届けるために
たくさんの決まりを守りながら、心を込めて作っています。



給食ぱくぱくだより

令和6年4月17日（水）
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

牛乳

はる やさい
春野菜カレー

ごまいりこ

フルーツミックス

◀はる やさい 春野菜カレー▶

今日は「春野菜カレー」です。では、ここで問題です。今日のカレーには、普段のカレーには入らない野菜が2つ使われています。それは、何と何でしょうか？



答えは、「たけのこ」と「アスパラガス」です。どちらも春に美味しい野菜です。多くの野菜は1年中お店で買うことができ、季節に関係なく食べることができます。でも、本来の「旬」の時期にとれたものの方が、栄養が豊富で味も良いと言われています。春に美味しい野菜は、たけのこやアスパラガスのほかにも、スナップえんどうやグリーンピース、キャベツ、玉ねぎ、じゃがいもなどいろいろなものがあります。なお、キャベツや玉ねぎ、じゃがいもは、秋から冬にかけてもとれますが、春から初夏にかけてとれるものを「春キャベツ」とか「新たまねぎ」と呼びます。給食でも登場していますね。この時期ならではの野菜の味わいを楽しんでください！

はる やさい
春野菜カレーを煮込んでいるところ。たけのこは春を代表する野菜で、アスパラガスは春～夏にかけて旬を迎えます。



給食ぱくぱくだより

令和6年4月18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

じる
かしわ汁

たちうお
太刀魚フライ

たま
サラ玉のおかかあえ

◀ ふるさとくまさんデー ▶

毎月19日は「食育の日」です。熊本県では、19日前後の日に「ふるさとくまさんデー」と銘打った献立を実施しています。ふるさとくまさんデーでは、熊本県各地域の産物を使った給食や、郷土料理を献立に入れていきます。毎月1回の「ふるさとくまさんデー」、ぜひ覚えてくださいね。

今月は、**水俣・芦北地域**を紹介します。水俣・芦北地域の特産物といえは、まず春真っ盛りの今が旬、「**サラダ玉ねぎ**」があります。普通の玉ねぎよりも水分が多く、甘みがあるのが特徴です。「サラたまちゃん」というネーミングで親しまれています。

次に、「**太刀魚**」です。太刀魚はキラキラと銀色に光り、細長い刀の形をしていることから、この名前がつけました。水俣・芦北地域でよく獲れるお魚です。

今日は、フライにしてお届けしています。

最後に、水俣・芦北では、鶏肉を使った汁物を「**かしわ汁**」と呼んでいます。昔から、行事やお祝い事の時に作られていたそうです。

水俣・芦北地域の食べ物や料理を味わって食べてください^^

たちうお
太刀魚

立って泳ぐこともあります

くまもと しょくざい
熊本の食材をたくさん使っています！
ぜひ地域の食べ物や料理をたくさん知ってくださいね。



給食ぱくぱくだより

令和6年4月19日（金）
和水町学校給食菊水共同調理場

●今日の献立●

いちごの蒸しパン 牛乳 スパゲティミートソース

スナップえんどうのサラダ

◀ 春が旬の食べ物 ▶

今日は、熊本県産の生のいちごを使って、「いちごの蒸しパン」を調理場で手作りしました。蒸しパンの作り方は、まず、いちごのへたをとり、豆乳と一緒にミキサーにかけてつぶします。これに砂糖とミックス粉を混ぜて、アルミカップに入れて蒸します。作るのは大変ですが、おいしくできあがるように、調理員さんが心を込めて作りました。では、ここでクイズです。いちごの旬、たくさんとれておいしい時期は、次のうちどれでしょうか？

- ①春 ②夏 ③秋



正解は、①の春です。いちごは、もともと春が旬の食べ物で、生のいちごを使った蒸しパンは、この時期ならではのメニューです。

また、サラダに使っている「スナップえんどう」も、春が旬の食べ物です。スナップえんどうは、グリーンピースの改良品種で、豆が成長してもサヤが硬くならず、サヤごと食べることができます。豆の中でも甘みがあるので、食べやすいと思います。旬の食材をたくさん使った給食を、味わって食べてください ^^

いちごをミキサーにかけているところ。熊本県は全国で3位のいちごの生産量を誇ります！

